



认识周易规律 学会养生之道

中国有一部千古奇书，就是《周易》。《周易》究竟是一部书，还是一门学问呢？绝大多数人分不清。不过，民间有很多人都把自己研究的学科向《周易》靠拢，甚至有人把《周易》吹得成了万能的，无所不包，无所不有，反正真正懂周易的人不多，你说它能入地能升天，也没有人敢不信。

其实，《周易》原本是一部书，而这部书讲的就是规律学。规律是客观存在的东西，不以人的意志为转移。既然是规律学，就带有普遍性，那么就具有哲学思想，你把它放在任何一门学科中，都应当具有普遍意义和高度的指导性。否则，这就不是规律学，就不归属于哲学体系。

正是因为这个原因，《周易》才具备了无所不包、无所不有的现象。不是《周易》中包括了天下事，而是规律学本身具备了研究普遍问题的能力，所以《周易》才具备了指导任何一门学科的功能。

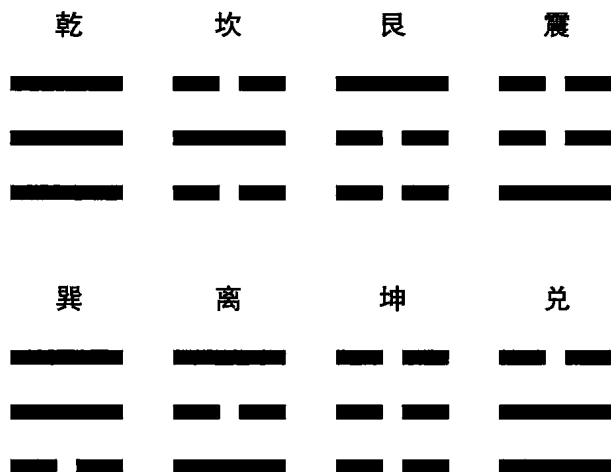
这样看来，《周易》也没有什么难的，不就是哲学思想吗？不就是规律学思维方式吗？干吗弄得神秘神秘的呢？这点没有错，不过《周易》也有自身的一些特点。周易不完全是哲学，只是具备哲学思想。严格意义上讲，它应当是规律学。下边，就《周易》及与周易有关的问题进行讲解。

《周易》始于无字之书。

《周易》是无字之书，那怎么读呢？天下还有无字的书吗？无字还叫书吗？肯定有人会不解。不错，无字之书就在中国，中国人就写过无字之书，这部书就是《周易》的原始部分。

文字肯定比人的出现要晚，人类有了语言，但没有文字。没有文字就没有办法记录一些思想和留给别人一些经验性的东西。于是，六千年前，就有人想了很多办法来完成这种记录和记述。用什么办法呢？就是符号表达方法。

中国人发明了八个符号，分别代表天、地、风、雷、水、火、山、泽这八种自然现象。这八个符号是：



这八个符号是伏羲画出来的，就是后人讲的八卦。因为当时这些符号是挂在高处供人们观赏和研究的，所以卦者挂也。卦就是一种图示的意思，也当一个章节来看。当然，上边的汉字也是后人加上的名称，当时没有文字，当然也就没有这八个字表达八个符号的名称。

我们不是为大家讲八卦的由来，而是说这八个符号代表的自然现象。也就是说，古人是对自然现象进行研究的，这种对自然现象的研究，被易学界称为象学。这种象的研究，是完全对自然现象的归纳。但是，八个卦想代表世界万物，可能还简单了点。于是，又把这八字符号进行叠加，由八个变成了六十四

个，就是我们平常说的八八六十四卦。

由八卦到六十四卦的过程中，文字也诞生了。文字的产生，把无字书的历史给改写了。但是，《周易》始于无字之书，是符号的推演过程，这是无可置疑的。这时期严格意义上，叫《易》，而非《周易》。

《周易》成名于经书。

《周易》从无字之书变成有字之书，是从完全意义的符号学变成了符号的注解，这是一个漫长的过程。符号学不是所有人都能读得懂的，谁知道那些阴阳符号组合在一起到底比拟些什么呀。说是天文，说是地理，说是人事，想怎么讲就怎么讲。只有专业的人才能读懂那些对自然规律、社会规律和人类思维规律的研究。所以，符号学是最难的部分，也是周易学的根。

任何一门学说如果只能让少数人掌握，那它就没有生命力了。因此，人们进行探索，试图让更多的人明白《周易》的道理。于是，就对周易的八卦到六十四卦的演化过程进行推导、运算，并且加进了文字的解说，这一过程，就是数的过程。数是推导、计算，对原理的推导，对原理的计算，才叫数。所以，一般人说到周易的卦，也叫算卦。算卦不是老百姓通常理解的算命，算卦是计算卦和数理，是推导周易的原理、规律的过程。

所以，周易讲究象、数、理。象就是现象、形象，表达方式；而数就是推导、计算，演化卦的过程；理呢？理是道理、原理、公理、定理。

周易的这些理，是有了文字之后产生的，是对卦有了记述、讲解之后，就是我们看到的六十四卦后的卦辞、爻辞，通常管这些卦辞、爻辞叫经，也叫《易经》。《易经》是周文王和他的儿子共同完成的。

《易经》很有名气，古人都要学习《易经》。《易经》中以故事、议论、哲理等形式，对规律学进行一定的阐释。后来，有些人把卦符号给忘记了，只论经了，所以更多的人知道《易经》而不知道易符号。有人还对《易经》中无所不包津津乐道呢，其实学会古文和历史知识，那些文字的东西还是能读得懂的、读得通的，有什么无所不包的呢？包括什么都能从文字中解释出来的，只是把无字之书给丢掉了谈无所不包，就是无所通之人了而已。是人不通，不是

字不通。

《周易》完善于传。

《周易》从符号学到经学完成之际，也有一些人对符号学这些无字之书进行探索和研究。于是，几千年之后，大约到了孔子时代，孔子和当时的弟子或是一些研究者，更注重无字之书的研究，于是写了十篇研究论文，后人称为《易传》。《易传》对无字之书的符号及通过符号所反映的信息，以及《易经》进行了研究。这样，才有了我们今天看到的真正意义的《周易》。

《周易》严格意义上讲，是中国写作历史最长的一部书，也是世界写作历史最长的一部书，是几千年才写成的一部书。从无文字到有文字发展的漫长过程，历经几代人写成，古人说是历经三圣才完成写作的。

可见，这部书是集结了中国人的智慧而成的一部巨著。有了传，才更好地把这部书完善起来，才能具有生命力，才能受到今天世界的瞩目，才能在今天的自然规律、社会规律，以及人类思维规律中得到检验，才能更好地服务于人类社会，更好地为人们探索自然、社会和思维规律找到一些可以依据的内容。

《周易》与科学及养生学的关系。

《周易》这部书完善之后，很多人成为这部书的专业研究人员，后来再提到周易，就不再指一部书，而是指由《周易》这部书而引发的一种学说或是一种研究角度。所以，我们把不带书名号的“周易”叫做周易学。

我们看到，从某种意义上讲，周易研究的是自然规律、社会规律和人类思维规律。这和我们从西方引进来的名词“科学”很接近，科学也是研究规律学的。而从历史的角度讲，周易学比科学要早，干吗不说科学符合周易学呢？这话没有听人讲过。

为什么呢？因为科学具有普遍意义，科学讲的道理简单、易懂，让人一听就明白；而周易学不仅有无字之书的符号部分，还有那些想说又不直接说的经，让人不知道要说什么、想说什么，说了半天还得半猜半悟，最后也不见得知道个所以然来。这就是周易对规律学的研究障碍点。不是周易没有说清楚，是周易表达的方式有些艰涩，有些让人“脑筋急转弯”，所以周易没有科学更

能让人清楚地认识和运用它。因此周易研究的规律学，就成为少数人的后花园了。

今天我们中国人感悟到了这点，很多人把后花园的果实拿了出来和世人分享。但是由于有私心，搞得私有化和神秘化太浓，最后，周易的神秘面纱还是没有完全被揭开，运用周易学原理指导现实工作和生活的领域还不开阔，这是造成当前周易研究还不得要领的根本原因。

本书把周易规律在人体中运行的规律、在人体思维领域的规律揭示给读者，希望通过规律学的研究，让更多的人明白周易学就是规律学，周易学就是同科学一样是研究规律的。

当然，本书不单是专门告诉大家周易与养生的关系，本书还是一部养生实践指导之书，是运用周易规律学指导养生的工具书。希望大家学会这些规律，更好地提高生存质量。

目 录

第一篇 周易与生理养生

第一章 养生的概念与周易的关系	003
第一节 天人合一与人体关系	003
身边案例 怎么一到节气就头昏脑涨的呢?	003
易理医理 人体与自然界之间的关系	005
自学自用 了解体质的规律性	007
养生建议 同自然和谐相处	008
第二节 阴阳失衡与养生关系	009
身边案例 为什么到了下午三点就难受呢?	009
易理医理 阴阳学说与养生	010
自学自用 怎么判断阴阳失衡?	012
养生建议 保持阴阳平衡的措施	013
第三节 五行与养生关系	014
身边案例 口眼歪斜和肝有什么关系?	014
易理医理 十二地支与生理器官的关系	015

自学自用	张弛有度，保护器官	017
养生建议	内外兼养，提高体质	018
第四节	经络学与周易养生	019
身边案例	用手针治牙疼	019
易理医理	经和络与生理健康	021
自学自用	注重身体局部与整体的关系	023
养生建议	养生与经络运用	024
第五节	气血养生的概念	025
身边案例	气短头晕是怎么回事？	025
易理医理	气与血的关系问题	027
自学自用	气血损伤的原因	028
养生建议	养气养血适当运动	029
第六节	周易与肌体养生关系	030
身边案例	周易与肌体养生关系	030
易理医理	周易的象与器官关系	032
自学自用	关注主要肌体系统	034
养生建议	保养的正确方式	035
第二章	肝胆系统的养生	037
第一节	肝气虚弱的养生方法	038
身边案例	为什么手脚会发麻呢？	038
易理医理	什么是肝虚？	039
自学自用	从现象找病因	041
养生建议	补虚养肝	042

第二节 肝火过盛的调理方法	043
身边案例 为什么有无明火	043
易理医理 施恩于人反成仇	044
自学自用 从体质看虚实	045
养生建议 平和心态降肝火	046
第三节 男子为什么多见心脑血管病	047
身边案例 他得了高血压之后	047
易理医理 肝阳亢盛机理	048
自学自用 作息有序，及时诊查	049
养生建议 学会解压，保持健康身心	050
第四节 女子多得肝气郁结之病	051
身边案例 她以为自己怀孕了	051
易理医理 气郁是怎么回事？	052
自学自用 从身边的行为和环境入手	053
养生建议 学会导引之术	053
第五节 胆经养生和肝的关系	054
身边案例 怎么老感觉害怕呢？	054
易理医理 “肝胆相照”	056
自学自用 把肝胆放在同一系统中	057
养生建议 肝胆多以疏泄为主	058
第六节 胆经系统与其他系统的关系	059
身边案例 脾胃不好，为什么说和肝有关	059
易理医理 肝胆系统与其他系统的关系	060
自学自用 养肝胆也要养其他系统	062

养生建议 辨证论治	062
第三章 脾胃系统养生	066
第一节 脾胃虚实	066
身边案例 为什么手脚会凉呢?	066
易理医理 脾与胃系统虚实之症	067
自学自用 保持一定的体重	068
养生建议 防血虚和气虚	069
第二节 脾胃寒热	070
身边案例 得了小腹痛的毛病	070
易理医理 脾与胃系统寒热之症	071
自学自用 脾胃好才能吃吗吗香	072
养生建议 温中健脾保养	073
第三节 脾胃常见病症	074
身边案例 拉肚子和脾虚	074
易理医理 脾与胃温补为主	075
自学自用 脾胃营养到位, 少吃刺激性食物	076
养生建议 学会感觉肌体	077
第四节 脾胃系统与其他系统的关系	078
身边案例 咳嗽、妇科病和脾病	078
易理医理 把住病从口入关	079
自学自用 注意虚实寒热特点	081
养生建议 疏通、吸收为主	082

第四章 肾与膀胱系统的养生	084
第一节 阴阳两虚	084
身边案例 多梦、失眠	084
易理医理 什么是肾阴肾阳	085
自学自用 肾虚的总体判断	086
养生建议 保障机能正常运行	086
第二节 阳虚寒证	087
身边案例 怕冷也是病吗?	087
易理医理 肾主水不可以过寒	088
自学自用 肾阳虚多与湿寒有关	089
养生建议 平时注意生活细节	090
第三节 阴虚热证	091
身边案例 “今天你吃了吗?”	091
易理医理 肾主水不可以不足	092
自学自用 肾阴虚多与燥热有关	092
养生建议 滋阴补肾	093
第四节 肾系统与其他系统的关系	094
身边案例 消化不良和肾病有关?	094
易理医理 肾阴肾阳对肌体作用力不同	095
自学自用 肾与精、气、神	096
养生建议 系统间要互相爱护	097
第五章 肺系统的养生	099
第一节 肺系统虚证	099

身边案例	说话声音小和肺有关?	099
易理医理	肺系统虚弱	100
自学自用	从日常表现分析机理	101
养生建议	适当调整呼吸	102
第二节	肺系统实证	103
身边案例	听声音识病	103
易理医理	实证与寒热	104
自学自用	从语言行为中判断	105
养生建议	营养与调节的作用	106
第三节	感冒与美容	107
身边案例	美容出来的病	107
易理医理	皮毛与肺的作用	108
自学自用	注意呼吸的方式	109
养生建议	注重清洁养生	109
第四节	肺系统与其他系统的关系	110
身边案例	胸闷与肝肺的关系	110
易理医理	肺系统的作用力	112
自学自用	肺虚易造成内伤	113
养生建议	通畅与养生	114
第六章	心系统养生	116
第一节	心系统虚证	116
身边案例	记忆力减退	116
易理医理	心血与气的关系	117

自学自用 纳精华之气	119
养生建议 注意养气养血的方法	119
第二节 心系统实证	120
身边案例 突然晕倒之后	120
易理医理 气血上升	121
自学自用 生活习惯与养生	122
养生建议 休息与好习惯	123
第三节 心系统阴阳虚证	124
身边案例 得了神经衰弱	124
易理医理 气血系统研究中的阴与阳	125
自学自用 冷热与阴阳的关系	127
养生建议 心系统的物理保健	127
第四节 心系统与其他系统的关系	128
身边案例 釜底抽薪与治病	128
易理医理 心经对各系统的损益	129
自学自用 从其他系统中学保护心功能	130
养生建议 滋养清泄之法	131
 第七章 神经系统养生	 133
第一节 神经系统减压	133
身边案例 精神障碍	133
易理医理 中医怎么分清神经系统	134
自学自用 累心累身	136
养生建议 减压的最好办法	136

第二节 神经系统虚实之症	137
身边案例 神经性疾病	137
易理医理 神经系统与冷热问题	138
自学自用 善待别人与养生	139
养生建议 学会平静生活	140
第三节 常见神经系统疾病	141
身边案例 头痛与神经性疾病	141
易理医理 神经系统是指挥系统	142
自学自用 不要做不开心的事	143
养生建议 以静为养	144
第四节 神经系统与其他系统的关系	145
身边案例 肺心病还是神经系统疾病?	145
易理医理 充分重视核心作用力	146
自学自用 明确各器官与神经系统的关系	147
养生建议 学会导引与运动	148

第二篇 周易与心理养生

第八章 心理养生与周易的关系	153
第一节 心理暗示和周易意念的关系	153
身边案例 越怕孩子生病，孩子越生病	153
易理医理 意念与心理暗示	154
自学自用 非良性意念伤害人	156
养生建议 有一个阳光的心态	157

第二节 阴阳和心理趋势	158
身边案例 狂想症是怎么回事	158
易理医理 阴阳对性格的影响	159
自学自用 一意孤行害己害人	160
养生建议 学会平衡自己的心理	161
第三节 三才理论和心理养生	162
身边案例 找准自己的位置才能有平常心	162
易理医理 三才理论与做人及心理作用	163
自学自用 学会变通	166
养生建议 怎么调整心态	167
第四节 爻位与心理养生	168
身边案例 担当不同的角色	168
易理医理 把心态放在流程中研究心理养生	169
自学自用 铁打的营盘流水的兵	171
养生建议 掌握自己的心路历程	172
 第九章 惊与思的养生之道	 174
第一节 思伤神	174
身边案例 心事重重而生病	174
易理医理 思考力与大脑活动	175
自学自用 思索什么，不思索什么	177
养生建议 找到最好的解决途径	177
第二节 惊伤胆	178
身边案例 老是感觉有人盯自己	178

易理医理	惊与胆的关系	179
自学自用	胆虚的心理疾病成因	180
养生建议	增强自信，学会容人之长	181
第三节	心路历程步骤	182
身边案例	怎么办才好？	182
易理医理	思考的步骤	183
自学自用	正确理解易学原理	185
养生建议	心宽体胖是一种人生	186
第四节	动静结合的心理应用	187
身边案例	大惊小怪的人	187
易理医理	思为静，惊为动	188
自学自用	变动为静与静化动	189
养生建议	学会运用动静养生	190
第十章	喜与忧的养生之道	192
第一节	喜伤心	192
身边案例	高兴而亡	192
易理医理	喜乐过度而心神不宁	193
自学自用	注意喜悦的负面影响	194
养生建议	缓解心绪	195
第二节	忧伤情	196
身边案例	情绪不稳的人	196
易理医理	忧伤与心理健康	197
自学自用	过于细腻是件坏事	198

养生建议 粗糙面对人生	198
第三节 喜忧不形于色与养生	199
身边案例 冷面人生	199
易理医理 喜忧的表达	200
自学自用 正确看待喜忧问题	201
养生建议 喜忧疗法运用	202
第四节 喜忧形于色与养生	203
身边案例 把忧伤藏在心底	203
易理医理 压抑而成病	204
自学自用 传染力与感染力	205
养生建议 释放那些有价值的心理活动	206
 第十一章 欲与悲的养生之道	208
第一节 欲伤脾	208
身边案例 欲望过重而不达	208
易理医理 心理欲, 占有欲	210
自学自用 目标过大而难达到	210
养生建议 量力而为	211
第二节 悲伤肺	212
身边案例 失去亲人之痛	212
易理医理 心声是从肺发出来的	213
自学自用 不能把悲伤留给自己	214
养生建议 重在痛定思痛	215
第三节 情欲、性欲与养生	216

身边案例	性压抑过度而生疾	216
易理医理	性欲是正常的心理活动	217
自学自用	不可以放纵亦不可以压抑	219
养生建议	掌握情欲与性欲的关系	219
第四节	主动与被动心理	220
身边案例	不切实际的追求造成苦恼	220
易理医理	知足常乐与欲望无止境	222
自学自用	不要把自己逼进死胡同	223
养生建议	正确处理欲与悲的问题	223
第十二章	爱与恨的养生之道	225
第一节	爱伤心	225
身边案例	付出太多而伤心	225
易理医理	爱与爱的方式	226
自学自用	学会梳理你的爱	227
养生建议	为爱而无悔	228
第二节	恨伤神	229
身边案例	被痛苦折磨的人	229
易理医理	恨与心理疾病	230
自学自用	不要太在意别人	231
养生建议	让自己的恨发泄出来	232
第三节	把自己放在平衡点上	233
身边案例	爱憎分明的人	233
易理医理	爱憎分明与平衡点	234

自学自用	学会保护自己的善良	235
养生建议	无缘无故的爱，无缘无故的恨	236
第四节	学会从虚无的爱恨中走出来	237
身边案例	从电视人物悲欢离合中走出来	237
易理医理	别让与你无关的爱恨影响身心	238
自学自用	明确爱憎的界限	239
养生建议	看透与看清才能走出心理暗疾	240

第三篇 周易与环境养生

第十三章	环境与周易养生的关系	245
第一节	人文环境与周易养生的关系	245
身边案例	小职员巧救驾	245
易理医理	养生之道与人际有关系	246
自学自用	不能受环境左右	247
养生建议	学会自控	248
第二节	自然环境与周易养生的关系	249
身边案例	别人吸烟自己受害	249
易理医理	分清不同环境，学会保护自己	250
自学自用	不能被环境中伤自己	251
养生建议	选择养生自然环境	252
 第十四章	 自然环境养生	 254
第一节	四季环境养生	254

身边案例	怎么到了清明就感觉难受呢？	254
易理医理	不同季节对肌体的不同影响	255
自学自用	不同的季节对外感的不同预防	256
养生建议	怎样运用季节进行养生	257
第二节	地理环境养生	258
身边案例	怎么会水土不服呢？	258
易理医理	地理环境对人的影响	259
自学自用	不要在不适合的环境中生活	260
养生建议	找到良性位置去生活	261
第十五章	人文环境养生	263
第一节	工作环境养生	263
身边案例	经常受领导的气	263
易理医理	同事、领导都是造就你的环境因素	264
自学自用	减少非良性人员负面的影响力	265
养生建议	学会运用良性心态影响别人	266
第二节	居住环境养生	267
身边案例	邻里不和	267
易理医理	文化心理不同的碰撞	268
自学自用	不去和别人较真儿	269
养生建议	自扫门前雪	269

第四篇 五行养生之法

第十六章 水的养生之道	273
第一节 水的补充方法	273
身边案例 喝水“炸肺”而死	273
易理医理 掌握水的补充量	274
自学自用 饮水不当的问题	275
养生建议 随时补充	276
第二节 水的存在形式	277
身边案例 吃水果减肥吗?	277
易理医理 不同存在形式的水	278
自学自用 饮水一定要科学	279
养生建议 饮水安全	280
第三节 水的理疗作用	281
身边案例 水做的女人	281
易理医理 水疗之法养生	282
自学自用 运用好水的养生	283
养生建议 用自然之水	284
第四节 水的清洁养生作用	285
身边案例 排毒养颜	285
易理医理 水是最好的清洁剂	286
自学自用 饮水误区	287
养生建议 清洁是为了养生	288

第十七章 火的养生之道	289
第一节 放血疗法	289
身边案例 血液的调整	289
易理医理 放血与养生	290
自学自用 保护好血液	291
养生建议 养血理气	292
第二节 阳光浴疗法	293
身边案例 把皮肤晒坏了	293
易理医理 运用好阳光	294
自学自用 正确理解阳光的杀伤力	294
养生建议 做阳光运动方式	295
第三节 火罐疗法	296
身边案例 把后背拔黑了	296
易理医理 火罐是用火疗的一种物理方法	297
自学自用 不能乱用拔火罐	298
养生建议 火罐用法	299
第四节 桑拿、石火浴疗法	300
身边案例 腰做一下石火浴好了	300
易理医理 桑拿、石火浴与养生	301
自学自用 不要出汗过头	302
养生建议 运用好火候	302
第十八章 木的养生之道	304
第一节 绿色与养生	304

身边案例	穿白色衣服心就烦	304
易理医理	心理疾病还是生理问题	305
自学自用	绿色为什么养眼	306
养生建议	绿色环境的选择	307
第二节	绿色食物养生	308
身边案例	萝卜白菜保平安	308
易理医理	食物中的五行	309
自学自用	绿色饮食的识别	309
养生建议	什么时候多吃绿色木质食物	310
第三节	木质家具与养生	311
身边案例	找不到木香味了	311
易理医理	木质环境的影响力	312
自学自用	木质家具选择	313
养生建议	木质家具在生活中的应用	314
第四节	绿色心境与养生	315
身边案例	意想自己在一片绿色森林中	315
易理医理	意念与绿色木质养生关系	316
自学自用	要学会适当用绿色涤荡身心	317
养生建议	绿色氧吧与养生	318
第十九章	土的养生之道	319
第一节	大地之土与养生	319
身边案例	住高楼生病	319
易理医理	地气之说含有的养分	321

自学自用	适当亲近一下泥土的芳香	322
养生建议	怎么样和大地亲近	322
第二节	食物之土与清洗问题	323
身边案例	把菜洗得没有营养了	323
易理医理	亲泥之举	324
自学自用	不要造成人为污染	325
养生建议	自己去采摘野生菜	326
第三节	土的五行及五行饮食养生	327
身边案例	小偏方治了胃病	327
易理医理	巧用五行作用力	328
自学自用	五色看五行	329
养生建议	食疗中的五行养生	330
第四节	地下种植的作物与养生	332
身边案例	怀孕吃土豆多了	332
易理医理	营养丰富的地下植物	333
自学自用	适当掌握营养的摄取	334
养生建议	学会怎么吃地下作物	335
第二十章	金的养生之道	337
第一节	补铁与养生	337
身边案例	用铁锅做饭	337
易理医理	炒菜与铁的吸收	338
自学自用	注意补铁方式与补铁人群	339
养生建议	补铁的主要形式	340

第二节 补铁误区与缺铁的判断	341
身边案例 贫血多喝牛奶、吃鸡蛋不行吗?	341
易理医理 含铁物质的吸收原理	342
自学自用 正确认识补铁中的一些相关问题	343
养生建议 如何判断是否缺铁	344
第三节 补钙误区与缺钙的判断	345
身边案例 喝牛奶补钙多吗?	345
易理医理 吸收钙的方式	346
自学自用 重点人群缺钙判断	347
养生建议 补钙量与补钙食物	348
第四节 补锌的问题	348
身边案例 一母生两子个头各不同	348
易理医理 锌对人体的作用	349
自学自用 缺锌与缺锌阶段	350
养生建议 补锌食物及补锌的量	351
后记	353

第一篇

周易与生理养生

周易是规律学，规律具有普遍意义。本章运用生理规律来研究如何在现实生活中保护好自已的生理机能。生理机能与自然规律有着相通之处，所谓天人合一，也就是通过自然规律来探索人在自然界中如何生存得更好的问题。周易如何与养生建立起真正的关系，是本章研究的内容。从而让读者明白，周易学可以指导人们养生。



第一章

养生的概念与周易的关系

评价一个人是否健康，要看这个人所处的环境因素和自身内环境。所谓环境，小到居住环境，大到所在的城市，都能影响到人的健康，所以我们越来越感觉到环保对健康的重要性。

除了环境因素之外，就是我们人的身体内环境，就是我们体内的器官的保养问题了。内里器官的保养，就是养生，当然这只是就器官而言的，养生其实还包括思想的保养，就是西方人说的心理健康。

所以，我们得到一个完整的概念，养生就是保养好生存环境、体内器官，保持心理健康。另外，这里所说的环境，还要包括人文环境，就是你与什么样的人交往，这类人的性格对你的影响问题，都应当放在养生的概念中。试想一下，当你遇到一个老是责备你的人时，你心情能愉悦吗？这就是人文环境。所以，养生的概念其实不是完全意义上的肌体问题。我们把这部分内容放在第二篇中，大家可以在那里读到。

第一节 天人合一与人体关系

身边案例

怎么一到节气就头昏脑胀的呢？

张泉蕙是一个很敏感的女人，一到二十四节气中的一个节气之前，她就头

昏脑胀的。开始，她也不明白是这个原因让自己难受。只是感觉每半个月左右就不舒服，一般三天之后就没有事了。

她去看医生，医生说：“你是内分泌失调。”

医生给她开了一大堆治疗内分泌失调的药物，吃来吃去，还是好一段坏一段。她又去找中医，中医说：“你是小病不断，大病没有。”

她说：“对对，我老是生小病。”

中医说：“你出不了半个月，就得病一回。”

张泉蕙睁大眼睛，说：“您怎么知道的呀？”

中医笑了，说：“你后天开始，又要难受了。”

张泉蕙：“可能吧，我感觉又差不多到日子了。”

中医说：“后天就是清明节了，是二十四节气中的一个，你肯定在这几天要难受的。”

张泉蕙相信他说的，但她想了解自己能不能在二十四节气中不受影响。中医说：“你的经络都通了，你的穴位都开着，到了节气时就会有气感活跃。这些活跃着的气从你的穴位冲击你的身体，你就感觉不舒服了。打个比方说，门开着，小偷进来就容易，要是上一把锁就会防盗。你现在关上门就没有事了，强盗进不来了，你还会生病吗？”

接着，中医就给她开了药，让她回去吃。

她没有立马吃，而是想看看清明节自己到底有什么事没有。结果到了清明那天，她又准时开始头昏脑胀的。她马上去吃中医给她开的药，可是那三天还是一样难受。她打电话问医生，怎么吃药还这么难受？

中医说：“冰冻三尺，非一日之寒。门开得大，不是一下子就关得上的，你得慢慢来。你看一下日历，下一次到了谷雨时，你就不会再难受了。”

“谷雨？”张泉蕙不解地问。

中医说：“对呀，也就是再有半个月左右，你查一下农历的节气，看具体是哪一天，你到那时就病好了。”

张泉蕙按时服中药，半个月之后，到了谷雨，身体果然没有出现不适。她

想，这中医真神，还会算卦呀。但是，她想再等等看，看再过半个月会不会还难受。于是，她又等了半个月，这次真的没有事了。

她这回知道了，感觉这中医说的那个“门”一定是关上了。

但张泉蕙不明白，中医到底用的什么方法，这套“关门”的理论是不是迷信呀？自己以前为什么会半个月出现一次难受呢？

易理医理

人体与自然界之间的关系

周易学讲的是规律学，周易通过自然规律的研究延伸到人体学科，就是对人体学的应用。中医学是易学的最好诠释，老百姓认识易学主要从两方面来进行。一种是算命，算卦先生说自己运用的是周易，所以老百姓知道周易可以算卦。一种就是中医，老百姓听说中医可以懂阴阳，所以周易与中医有一定关系。至于关系多大，没有多少人关心。本文不是专为大家讲周易，所以只是让大家了解一定的原理，这样可以更好地学会养生之法，大家一定要把这个原理弄清楚。

周易中讲阴阳，就是我们平时说的正反两个方面，医学中引入这一观点，称为表里，就是内外之说。拿身体说，体外为表，体内为里。而就人与自然界之间来论的话，自然界为表，人体为里。这里所说的表里，就是一对一的关系，意思是说同个性质的物质结构，在内外有着不同的名称。这种物质结构既有一个共同的名称，同时在不同的表里结构中还有各自的名称。这种共同的名称是假设出来的，称为五行。我们看下表：

自然界						五行	人 体					
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	情志	五声
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	三焦 胃	口	肉	思	歌
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻

在上表中间的纵列中所显示的五行，就是假设的一种自然结构名称。周易学中把组成世界万物的物质分成阴阳两部分，后来易学研究者感觉只说阴阳太简单了，又把阴阳细化成五种形式，就是我们所说的假设的五种物质结构：金、木、水、火、土。

金、木、水、火、土就是公用的名称，也是假设的周易学的组成世界万物的组织结构。大家看上表，我们拿“金”来看自然界，它表示：秋天、西方、白色。在人体中，它表示：肺、大肠、皮毛……

金在季节中表示秋天。你说，秋天是实有的季节吧？西方是不是有这个方向？白色是不是能见到？身体中有没有肺？大肠存不存在？皮毛是不是在身上能找到？

自然界中能找到的东西，在身体中也能找到相对应的东西，只是叫法不同。但它们可以转化成共有的一个名称，就是“金”，这是它们共同的名称。这个名称是假设的，这是化复杂为简单。

古人把“秋天、西方、白色”和“肺、大肠、皮毛”这些东西联系在一起有什么意义呢？

这是我们说的养生学的重要点位。

古人讲究天人合一，不是古人的想当然，是古人通过对自然规律与人体规律的观察与总结得出的结果。古人发现这些自然规律与人体相应的器官能直接发生作用关系，是相为表里的。也就是说，秋天的季节可象征着人体的“肺、大肠、皮毛”等器官。反过来，“肺、大肠、皮毛”等器官也有秋天一样的表

现特征。这就是用具体的自然景观来比拟人体器官问题。

周易学理论运用到人体科学中，就是这种比拟作用的结果。

中医学运用周易学的这些比拟原理，为人体学科的研究立下了不可磨灭的功绩。尽管周易学中的阴阳学说、五行学说都是假设出来的，但这种比拟能够起到中医学中治病、防病的作用，所以受到了世人的瞩目。而我们本书中讲的养生，也是以这套理论为前提的理论学说，大家要在学习中掌握这种理论结构。

自然现象我们可以摸得着，看得见，所以这种比拟很容易让人接受，我们把自然现象类比到人体学中，就有些模拟的意味。比如上边说的“肺、大肠、皮毛”等器官与“秋天”互相建立联系还好理解一些，但是当它们被统称为五行中的“金”时，就有点难理解了。金属的“金”是刚性的、坚毅，难道“肺、大肠、皮毛”等器官也有这种性质吗？

没有错，中医就是把这些器官比喻成这种性质的。同时，它们还与秋天这个季节有一定的联系，到了秋天，这些器官就容易出现变化，受自然环境的影响就大。所以，我们研究人体与自然规律是为了更好地调整人体适应自然规律，从而达到养生的目的。

大家在本节需要清楚的是：人与自然相为表里，五行是人与自然的共性比拟名称而已。

自学自用

了解体质的规律性

每个人都要对自身体质有一个了解，才能充分掌握所谓养生之道。养生重在“养”字上，而不是生病了治病。那么，到底要养什么？这才是重要的。有些人生了病才知道治病，这不叫养生。有些人怕生病而做一些预防性的措施，也不叫养生。

你养过花吗？你养过鱼吗？

你要像养花一样养身体，如养观赏鱼一样养身体。不要急功近利，要有条不紊，要慢条斯理，边玩边干，才能达到养生的目的。同时，要做到以下几点：

第一，掌握四季变化对你自己体质的影响力，做到及时按季节更换衣服，不让器官受病。

第二，有意识体会自己在什么情况下生理有什么样的变化，看有没有周期性和规律性，为养生做好“知己”铺垫。

第三，不向生理机能挑战，承认自己是肉身，不与自然界不断变化的环境拼搏，懂得尊重规律的教导。

养生就是要心平气和，不可以做自己做不到的事，也不可以做到的事而不去做。努力了解自己的体质运行规律，做到适应环境、适应自然规律。

我们这里强调适应，不是被动地按照自然界的而变化而变化，而是主动了解自己的体质规律，然后结合自然规律的变化，随时调整体质变化，做到主动保养肌体功能，保持肌体健康、稳健。

养生建议

同自然和谐相处

前边我们学习了易理医理知识，知道了人与自然界有着相为表里的关系，这样我们就不要违背自然规律，遇到规律性的变化，要结合本人的生理机能，随时做到适应自然规律，就不会受到自然规律的惩罚，就能有一个健康的肌体。

本节身边案例中主人公每半月一次的周期性生理病症，其实就是受自然节气的影响冲击力。一般人不会这么敏感，但少数女性朋友就会受这样的节气变化影响。所以，当你自己感觉到生病有一定的规律时，就要明白这是正常的“天人合一”现象，不是什么大事。这时，除了找医生进行一定的药物治疗之

外，还可以自己进行调整。

处方之一 事先做好防护。因为这类节气变化给一些生理患者造成的影响一般说都是机能上的障碍，没有大的影响力。所以，到了节气之前，要注意自己的行为、活动，尽量减少“执令”器官的耗损。

什么是“执令”器官呢？按照周易医学理论讲，每个季节肢体、器官会有不同程度的功能表现，这如同到了哪个人上岗一样，到了你值班时，你就得上去干活了。肌体器官在不同的季节和不同的时间段，也有这样的职能。当你这个器官去值班时，它由于力气不足，自己不能担当起职责来，那里就会发生病变，临床上表现的就是难受，不舒服，生病等现象。（关于各器官的执令问题，在后章中可以学习到）

处方之二 平时加强锻炼。加强锻炼就是以不变应万变，不管季节怎么变化，你的器官有能力担当起“值班”的职能来，就不怕那些“邪气”的影响力了。本节中的主人公所谓的“关门”问题，就是因为平时不加强锻炼，让“管门”的器官把“邪气”给放进了体内，所以老是一到节气就生病。

处方之三 科学掌握养生之道。所谓科学掌握养生之道，就是不从众，多分析自己的个体差异；不随大流，不要别人吃什么你也吃什么，听说什么补身体就去吃什么药。做到少吃药，自己掌握作息時間，多了解医学常识，懂得同自然和谐相处，不违背自然规律。

做到这三个“处方”，就能具备养生的初级水平了。

第二节 阴阳失衡与养生关系

身边案例

为什么到了下午三点就难受呢？

赵万年最近感觉自己生病了，一到下午三点就感觉潮热、流汗，如果到外

面去，又不会感到潮热，到了下午7点左右就不热了。下午情绪紧张也发热、脸红。另外，咳嗽时感觉喉咙痒。到医院，医生说喉咙有点炎症，给他开了药。吃了几天，结果也没有好。后来，还做了一些常规检查，包括血检和心肺均做了检查，没有发现异常。

他感觉自己得的是怪病，怎么生病还有时间限制的，难道这病也分时间来不成？老婆说他是神经有问题，医生也说他是神经紊乱，给他开了一些治疗神经方面的药，可是病就是没有治好。

后来，他去找中医看，中医说他是阴阳失衡造成的肺阳虚，不是大毛病。

这个医生让他吃了一些中成药，慢慢地他就不感觉发热了，后来咳嗽也好了。

他问医生：“我这阳虚，怎么会这么有规律呢？”

医生说：“阴虚也有规律呀，阴阳失衡就会造成肌体病变，平时一定要注意阴阳平衡。”

赵万年感觉有意思，原来没有注意中医这些规律性问题。看来，中国医术的这套理论还真有一些道理。他想问清阴阳到底是怎么回事，也更想了解为什么自己会到了固定时间才难受。难道中医会算卦，还是人体会按时间发生不同的规律性运动？

易理医理

阴阳学说与养生

周易其实就是对阴阳学说的一种图示过程。从周易的发展史来看，周易这门学科是在文字没有形成之前就有的，《周易》也是在文字没有形成前就有了雏形的一本书。

有人说：没有文字，那还叫书吗？

正是因为没有文字，周易的发展才更增加了它的神秘色彩。一般人读《周易》只读经，就是有文字记录的那部分。其实，易学符号更具有学术价值，它是非文字部分。

《周易》这部书分三部分：符号、《易经》、《易传》。

平素，我们理论研究只说《易经》、《易传》，而我们所说的符号部分，被包括在《易经》之中。其实，这是要提出来单独说的。

符号部分，是周易的主体部分，经是给符号注解的，传是研究符号和经的。所以，《周易》这部书的主体是符号学的研究。周易学也是古人在文字没有形成之前，对世界万物表达、表述的一种研究学术。而中医学更是对周易学符号学的最好继承与发展。

周易的符号就是卦符，以阴阳为元素的符号组成了六十四卦。这些阴阳符号的组合方式，就构成了世界万物的虚拟结构。周易就是运用这些虚拟的假设构造来完成对世界的解释与推论的。



上边这两个符号就是周易的阴符和阳符。周易就是讲究阴阳作用关系的。这是矛盾统一的世界观，也是中国人研究世界发展的基础，周易学就是从这个角度来认识世界的。这是假设为前提，比拟为基础的一种研究方式，是与西方科学注重“摸得着看得见”式的量化研究不同的。周易的研究完全是以假设为前提，也是完全虚拟的框架。

尽管阴阳学说可以在现实中指出正面为阳，背面为阴；外边为阳，内里为阴。但是，较起真儿来，你又完全找不到什么是阴阳。科学学说是讲究可以度量的，说一种物质存在，不管它多大，再小哪怕看不到，也可以收集一定量的集合来称量一下。阴阳行吗？说你把阴阳这东西拿过来量一下，找不到！

所以，只能说阴阳是一种假说理论，是一种比拟。不过，这套理论越来越完善，而且在中医学中还得到了应用。

中医是易学思想在医学上的最好诠释，中医学对阴阳的运用到了非常完美的程度。尽管阴阳学说是假设出来的，是比拟的一种形式，但在医学中比拟得非

常贴切。我们在本书中一定要掌握这一用法，对于我们学习养生学很有帮助。

周易养生学是以阴阳平衡为基础的学说。

阴阳不平衡，就会出现一头多一头少的概念，这样多的一方就会“欺负”少的一方。或者，多的一方就以多来压少的，发生上亢的病变。阳性多，就叫阳盛；阴性多，就阴盛。有多的一头，就有少的一头，所以有阳盛阴虚，也有阳虚阴盛的说法。老百姓讲的阳盛阴衰、阴盛阳衰，就是这种道理。

阴阳不平衡了，人就要生病。我们所说的养生之道，就要保持阴阳的平衡。有了病如果想恢复，就是向阴阳平衡过渡，所以养生既包括没病时的防病，也包括养病期间的保健疗养过程。

周易养生学，就生理养生而言，是维持体内的一种阴阳平衡的过程。周易就是讲阴阳之道的，中医理论引入了阴阳理论来论述健康，也是讲究阴阳平衡之说。所以，读者要学好阴阳理论，我们在周易养生学中运用最多的就是阴阳理论。

关于阴阳理论的具体运用和阴阳知识，我们会在今后的学习中不断深入，使大家对阴阳之学有更深入的认识与运用。

自学自用

怎么判断阴阳失衡？

阴阳不平衡就要生病，那么怎么判断自己是阴或阳不足呢？

第一，阴虚证的症状。临床表现为潮热、盗汗、手足心热、消瘦、口干咽燥、小便短赤、舌红少苔等形态。

第二，阳虚证的症状。临床表现为精神疲乏、面色苍白、少气懒言、畏寒肢冷、自汗、口淡不渴、大便溏薄、小便清长、舌淡苔白而润等。

阴和阳可以一起判断，有一方面多，就可以判断另一方面不足。阴和阳不

会独立存在，是并存的。前两方面中有一方面表现出来，另一方面就不会出现。当你肌体发生阴阳失衡时，就会有上述的表现，那么就要及早进行调整，尽量让自己阴阳保持平衡。

阴阳尽管是假设的概念，但是在养生学中却很适用。中医把阴阳理论运用到诊病、治病活动中。养生学就是以阴阳平衡来达到养生目的。哪方面偏离了，就要校正过来，这就是生理养生。

在平时，我们肌体没有上述的两点明显表现时，也可以根据一些小症状来判断阴阳问题。如咳嗽，有风热引起的，也有寒证引起的。要是我们知道冬季疾病多是寒证引起的，而春夏疾病多是风热引起的，这就好判断了，说明冬季多与阴有关，而春夏多与阳有关。但是，这并不能证明夏天就一定得阳性的病症，有时大夏天还容易阴虚，所以可以看咳嗽是否有痰，痰色是清淡的、白的，就是阴盛，或者说是阳虚引起的；要是黄色的、浓的，就是阳盛，或者说是阴虚引起的。

养生建议

保持阴阳平衡的措施

养生学总的原则就是保持生理机能的阴阳平衡，我们遇到体内不舒服时，首先想到的就是阴阳失衡问题。其实，发生了阴阳失衡，也不是很难解决。我们看下边的处方：

处方之一 遇到阴盛阳来补。如果是寒病（阴），就用可以发热的药（阳）来平衡。假如说我感觉脚上冷，你就用热水泡脚，这就是一种阴阳平衡的方式。

处方之二 遇阳盛就用阴来平衡。如果是热病（阳），就用寒药（阴）来化解；假如说你高烧不退，我们用冷毛巾来敷发热的地方，也可以物理方法降温。这都是养生的方法。

处方之三 遇到过盛的一方很强，有时不一定就去补少的一方。如处方之

一说的，若是阳盛，可以不去补阴，而是把多的一方泄掉。就是说让多的一方去发挥余力，消耗它，它自身一减少，就与少的一方平衡了。假如你感觉烦躁，老是安宁不下来，老感觉燥热想动起来。这就是气燥火盛，这时要是完全靠意志让自己安宁，吃一吃寒性的食物或寒性的药，有可能会导导致燥热被寒气裹住，反而不利于除燥。这时，就要有意到外边走一走，消耗一下体能，这样就可以降燥。

处方之四 遇一方过弱，有时完全去克制多的一方，反而易于造成无力去承担克制的能力，把弱的一方累出毛病来。这时，就要什么少补什么。假如说知道是阳性过弱阴性过强时，如果只去克制阴性，想通过克制多的，让少的与多的平衡，反而不行。如果感觉全身无力，不想动。这是气虚的症状，如果说这是阳性不足，有人说这是缺少锻炼，所以才阳性不足，让阴性过多了。于是，就不停地去加强体育锻炼，结果病没有好，反而气力越来越不足。这时，就得“养病”，把气力养足才行，这叫虚者补之，把气力养出来。

所以，中医讲究“热者寒之”、“寒者热之”、“实者泻之”、“虚者补之”。

这里所讲的热与寒，虚与实，也是阴阳的一种表现形式。不是机械地阳多就补阴，阴多就补阳。有时是从阴阳多的一方考虑，把多的“分散”出去；有时又从阴阳少的方面考虑，缺什么补什么。

这就是中医吸收了易学理论而形成的辩证思维方式，养生学中这一对阴阳对立统一思想尽管是假设的，但应用起来实用性很高。

第三节 五行与养生关系

身边案例

口眼歪斜和肝有什么关系？

冯玉英早上起来感觉自己有点不舒服，老是感觉哪不对，于是她就照了一

下镜子。这一照把她吓坏了。她发现自己口眼歪斜了。

她急忙到医院去看病，医生问她是不是受风了，她说没有呀，感觉自己睡得挺好的。

医生说：“你一定是受风了，不然不会这样。”

冯玉英想不明白怎么是受风了呢。她就又去看中医，中医说：“你不像是受风了，是肝经引起的筋脉失养。你的肢体也不是很顺畅，眼睛肯定也难受。这种表现和受风有相似的病理，受风也有这种表现。”

冯玉英点头称是，但是她还是不明白，怎么会是“肝”引起的呢？

中医说：“肝经和肝不是一个概念。中医上讲的‘肝’一般不仅仅指物理学上的肝脏器官，而且是一个经络系统。用五行说，就是‘卯’，而肝经还包括‘胆’，用五行说就是‘寅’表述。肝和胆相为表里，一阴一阳。所以，才说‘肝胆相照’。这是因为肝和胆相为表里。”

冯玉英感觉中医说的有点意思，但她还是听不懂。她更关心自己该怎么治好病。中医给她开了一些药，她吃了很快就好了。

这之后，她体会到，只要眼睛难受时，一般肢体也有不很灵活的现象，她就问中医这是怎么回事。中医说：“你的肝经还是没有理顺，所以还有这毛病。”她没有弄清楚，怎么还是肝经的事呢？

易理医理

十二地支与生理器官的关系

周易中只有阴阳，而阴阳在周易中也只是符号表达方式，没有过多的论述。易传中提到过阴阳，但也没有后世对阴阳应用得那么宽泛。所以，阴阳学说是后世对易学理论的丰富。中医运用阴阳理论诊病、治病，使得阴阳理论在人体学科中得到了不争的疗效，把阴阳这套理论给印证了。

但是，阴阳在具体运用中，不是这么粗糙地应用，而是更加细化了的。它是通过五行，即金、木、水、火、土来体现的。而五行也不是粗糙的，五行还要细化，就成了十二地支。

五行	五脏	六腑
木	肝	胆
火	心	小肠
土	脾	胃 三焦
金	肺	大肠
水	肾	膀胱

我们看到这个图，这个图上的五行对应的是五脏六腑。这个图示“土”的位置后边的“三焦”是子洋个人用法。有人只能说清五脏六腑中五脏的五行如上表显示，但到了六腑中，一个三焦就搞不清楚了，不知道三焦五行是什么。

这种说法也是让人摸不清五行所属关系，还强调五脏六腑，这六腑中的三焦还找不到五行所属。关于这个话题，我们以后再聊。这里只让大家知道三焦放在“土”的五行就行了。

五脏六腑不仅可以分出五行来，它们还有阴阳之分。以五脏为阴，六腑为阳，相为表里。

上边讲到五行还要细化成地支，它们根据十二地支的阴阳关系，来细化表达人体器官之间的关系。我们看下边的图：

地支阴阳	阳地支						阴地支					
五行	金	木	水	火	土		金	木	水	火	土	
十二地支	申	寅	子	午	辰	戌	酉	卯	亥	巳	未	丑
脏腑及大脑	大 肠	胆	膀 胱	小 肠	胃	三 焦	肺	肝	肾	心	脾	中 枢 神 经

我们看到上边黑体字的十二地支，共有十二个，它们就是五行的细化。五行在周易学中是通过十二地支间的作用，影响到人体器官的。我们把十二地支配上了十二种器官。这在中医学中是成立的，被中医学普遍认可。但是，上表中戌表示三焦和丑表示中枢神经在中医学资料中却查不到，这是子洋在养生实

践中总结出来的结论，也是符合客观实际的，这些以后在学习会逐渐讲到。

既然十二地支是五行的具体化，那么十二地支所对应的肌体器官就要有所表现了。如上表所显示的卯对应肝，这个肝既是实际的器官，也指一个系统，就是肝经所附带的一系列功能。

十二地支每一个地支既是一个实际的器官，也包括假设出来的一系列经络。十二地支和五行、阴阳都是周易学术语，也是一些假设出来的模拟道具。周易学就是运用这些道具之间发生的一些作用力来表述世界万物之间的关系。而人体学科中，也是运用这套理论来表述、表达生理机能的，这是周易养生学的特点。

周易养生学，就是要把十二地支所对应的器官及其附带功能保护好，这样就不会发生物理学上的器官疾病了。因此，我们了解十二地支特性很重要。因为我们说，阴阳是主表里、内外的，而五行是细化了的阴阳，五行的比拟作用更能很好地表述肌体功能，十二地支是细化了的五行，具体而形象地表达达到人体器官。周易就是以形象、现象、表达方式来研究世界万物的，人体学科的研究更要具体而形象，才能把肌体器官功能研究透，从而掌握养生特点。

所以，十二地支形象的比拟作用，是我们周易养生学的重要研究对象，读者要对十二地支及其作用有所学习，才能更好地学会周易养生。

自学自用

张弛有度，保护器官

我们在养生过程中，一定要注意保护好自己的脏腑器官，不要等到生病了再去治病，那就不叫养生了。养生一般是在没有发生病变之前就要对自己的生理器官加以爱护。为此，在养生中要做到以下几方面：

第一，不要给器官负担过重。任何工具都有承受负荷的限度，要是超出了它所能承受的力量，就会出现破断。肌体器官也一样，它是保障我们身体功能

正常运行的，你不要让它们超负荷。

第二，器官之间照应不足。我们看到十二地支代表的肌体器官，这些器官是相为表里的。即外部受伤，内里就有感觉。所以，器官要想不生病，就要表里互相照应。我们常见有的妇女一动冷水，如洗衣服用冷水，就要打嗝。这是因为皮毛与肺相为表里，皮毛受冷，肺经络就传感给其他器官，肺主声，所以就打嗝。而这里不仅是皮毛受冷问题，还有脾受刺激引发胃难受，所以有时还会有呕吐症状出现。

可见，器官之间是要互相作用的，这在十二地支作用关系中是很能做比拟说明的，等到我们慢慢学到那里时，大家就会感叹周易学与中医学的绝妙比拟之处了。

第三，运动量不均衡。有时，缺少运动，有时又运动量加大，这是养生学的最大忌讳，会对脏腑器官造成损伤。运动时，各器官处于紧张状态；不运动时，器官又处于松弛状态，使得器官不能得到一定的规律性防御外界冲击的功能。

养生建议

内外兼养，提高体质

我们看到十二地支分阴阳，而阴阳十二地支又分别代表不同的器官和附带功能。一般来说，我们讲到养生就是指把不同的器官保护好，就达到了养生的目的。那么，怎么保持才算到位呢？

处方之一 不让身体忽冷忽热。从阴阳角度讲，体外的忽冷忽热就是体外阴阳变化。体外阴阳的不平衡，就易于造成对身体内部器官的阴阳影响力。我们常说人体是一个小周天，就是指人体和外部环境的变化是一致的，当体外发生阴阳变化时，人就要增减衣物，做好肌体器官的保护。

处方之二 对主要器官定期检查。养生不是治病，这是我们一直强调的问题。

但没有病也要注意检查身体，及时发现器官可能发生的阴阳不平衡，西方医学称为保健。保健就是要定期进行体检，及时对器官进行调理。不管是找中医，还是找西医，适当的检查还是必要的。我们可以不吃药，但我们不能不清楚自己的肌体器官是否正常为我们工作，不正常就要及时调理，正常的话，就要加以爱护。

处方之三 感觉、体味自己的健康。一个人有病没病，自己就有感觉。一个很健康的人喜欢活动，一旦发现自己有点发懒时，就要思考一下自己是不是哪里有问题。当你感觉口苦时，就要想到是不是心火上升了；感觉自己最近一段时间乏力疲劳，就要想到是否脾虚。本书不是治病的医书，但通过本书你可以学到是否需要进行病理调整，还是需要一般性的保健。所以，判断肌体是否有病，也是养生的重要保障。

十二地支的比拟作用，可以让我们知道各器官的功能，同时通过各器官之间的关系，找到如何更好地保护我们的肌体机能，让它们正常运转，达到强身健体的目的。

我们前边讲到了内外兼顾的问题，十二地支相为表里，一般外表感觉不舒服时，内里脏腑器官一定也相应地出现了问题。所以，保养肌体，就要内外互相保护。有时，你减一件衣服，就是使内里脏腑不受阳气冲击；有时，你加一件衣服又是为了让脏腑器官不受阴气侵袭。

当然，养生不只是单纯地加减衣物的事，还要知道体表与体内阴阳关系。读者在本书中还将学到一些内外兼修的养生之道。

第四节 经络学与周易养生

身边案例

用手针治牙疼

程艾牙疼了很多天，她吃了一些药，却没有见好转。找医生一看，牙齿也

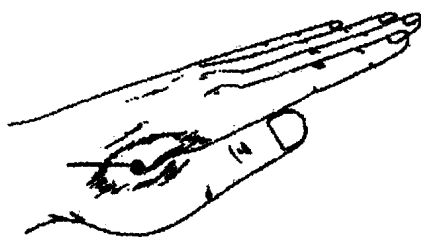
没有发炎，医生说是上火了。中医说给她针灸，马上就可以好。

程艾怕针，平时打点滴都怕，别说用小银针扎了。她摇头说什么也不扎，中医就说：“那你可以用手针自己治。”

“手针？”程艾不明白什么是手针，看着中医不解地问。

中医说：“你用右手拇指和食指压左手虎口处，也别乱压，这里有一个穴位叫合谷穴，你看下边的图就明白了。”

说着指着书上的图试让她找自己手上的位置，程艾看着图：



程艾就用中医教的方法用手轻轻地在合谷穴上下按压，结果还真见效。不久牙就不疼了，她感觉这手针还真管用。可是，她不明白牙疼去扎手还有用。按理说应当扎牙呀，怎么会跑手上去治病呢？

她和中医成了好朋友，就去问中医这个问题。

中医笑了，说：“这是中医学的经络问题，因为经络如神经系统一样，分布全身，只要你在相应的位置把这一条经络穴位找到，就可以把这个经络所连带的重点部位疏通，通则不痛，就不会得病了。”

程艾点着头，说：“经络就是一些毛细血管吧？”

中医说：“你可以这样按西方医学的观点理解，但它也不是毛细血管，就是分布如你说的毛细血管一样，全身到处都有，无处不在。但它还是有规律的，按照一定的方式排列。只是，你切开肌体找不到，这就是中医理论的神奇所在。”

程艾吃惊地看着中医：“不存在呀？那到底是真的还是假的呀？”

中医笑了，说：“中医不是假的，只是中医理论是从假设的理论开始的，因为与西方医学相比，有些理论没有办法拿到人们面前，使人们看得到。不

过，几千年来一直在应用这套由周易理论阐释出来的原理。”

程艾听得入神，感觉中医有点意思。

易理医理

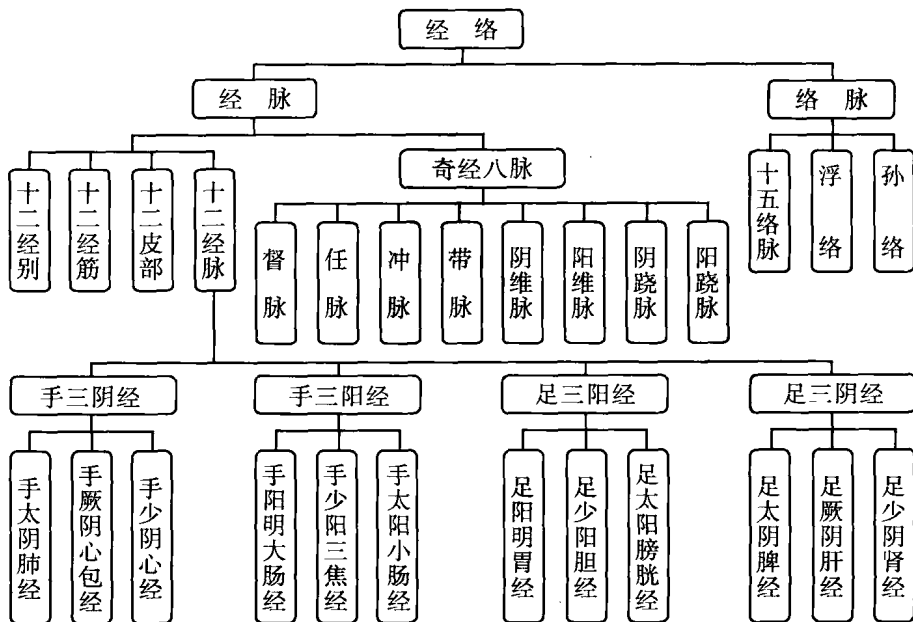
经和络与生理健康

周易阴阳理论的假设，在中国文化发展中起到了穿针引线的作用，由此引发的五行思想、干支文化，以及经络学说，都是和阴阳理论相关联的。

什么是经络呢？

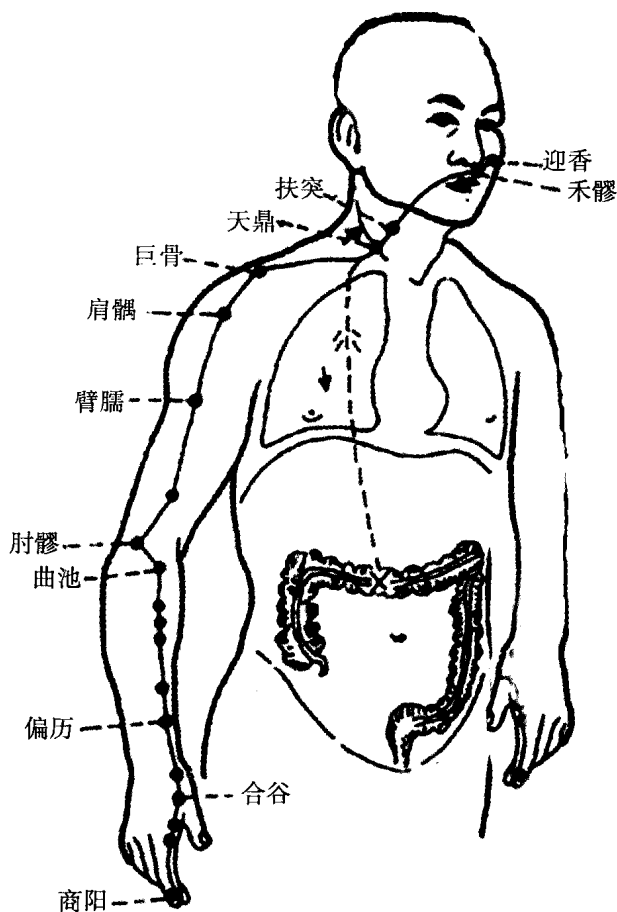
经络不是一个词，是一个词组，是经脉和络脉。经络之称来源于《黄帝内经》，内经中把纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身各个部位的分支称为络脉。经络是上下贯通的，位于人体躯干前面的和四肢外侧的为阳，而以位于后面的和内侧的为阴。

有了阴阳，就可以对经络进行细化分布研究。我们看下图：



这是人体经络分布图示，在人体中存在这样一些经络，这些经络是有具体位置的，而且这只是经络名称，经络之内还有穴位。穴位是每个经络之内的分布点。如上文讲到的治牙疼，就是走的上图中的手阳明大肠经，这个经以商阳为起点，经过合谷穴，就是我们说的虎口部位，然后向上到达迎香穴。这条经络通达面部，以合谷穴来看它的功能，其治疗的病症颇多，以面口为主。所以，可以治牙疼、口噤等症。

大家看下图：



手阳明大肠经

这个图就更直观了，可以让我们看到这个手阳明大肠经是什么走向的。其实，中医讲的就是这条经络受阻所致生病。那种手针就是在这个穴位把经络给

通开之意。

正如上文中医讲的，经络学也是假设的，在解剖学中找不到这些经络和穴位，但是按照这种理论为人调理疾病却能见效，可见中医理论让人有点不可捉摸。这也是现代医学所不理解的地方，不过这是中国周易文化的特有现象，这套理论也是我们养生学的基础。

从阴阳、五行、十二地支到经络学无不是假说，在肌体上要找到这些物理结构很难，用解剖学来看，根本就不存在。但是，我们中医学让世界都敬慕，我们运用这套周易学原理产生的学术思想研究养生，也是在继承前人的研究成果，并发展人体学科的研究。

如果说阴阳学说只是粗糙的表里之说、五行只是分类的阴阳之说的话，十二地支就是具体到器官和系统了，但是真正能把人体各部分研究细化的，还是经络学说。因为经络学说研究到人体每一个穴位，就是每一处点位，细化到了具体的点。它如同研究电路图、集成电路板，通过经结点，通过类似于电路分布线一样，把各器官连接起来。而每个穴位，就如同电路间的连接点或是观察点。

这些穴位分工不同，对诊病、治病有不同的作用。而我们的生理养生，也是研究这些穴位和连接器官的关系。

自学自用

注重身体局部与整体的关系

到本节，我们已经学了很多易学医学原理，大家也许对这些名词不是很理解，那就不要过多累自己。子洋也没有想把大家培养成易学专家或医学专家的想法，只是想通过这些基础原理来讲清楚养生就是通过这些假设出来的学说，并根据实践取得的疗效。尽管是假设，但符合对客观规律的比拟，所以中医学

能几千年来被世人所应用着。

就经络学而言，对我们指导意义很大。经络就是身体的器官与器官及肌体的分布图。哪条线路出现问题，或局部出现阻塞，都会让你生病。为此要注意以下两方面。

第一，身体某部位不舒适，就要及时找原因。我们根据经络学知道，当你牙疼时，可以在手上行针。反过来，手上要是某处受病，也会影响到牙吗？回答是肯定的，就是说手阳明大肠经生病，可能在面部就有反应。所以，要注意整条经络的反应，这样便于从整体上进行肌体的保养。

第二，不要头痛医头，脚痛医脚。经络不仅是线路图，不仅表现肌体分布上的机能，还连接脏腑器官，所以当脏腑器官有病变时，也会在经络所经历的各部位表现出来。如肺部生病，有人会呼吸有困难，但是有人会脖根部痛，有人会肘至手腕痛或麻痹，因为这是手太阴肺经在起作用，整个经络哪里都有可能表现出毛病来。

所以，中医不讲“头痛医头，脚痛医脚”，要循着这条经络找到病根在哪，才能达到根除疾病的目的。

养生建议

养生与经络运用

经络学是中医针灸、按摩的主要依据。中医运用经络学找到各种穴位，对不同穴位进行一定的针灸或按摩，达到治病的目的。而生理养生，更要对经络学中的穴位进行一定的了解，从而达到养生的目的。

处方之一 认识主要经络。我们上边画出了经络图示，那也只是名称，了解一些主要经络，对学习中医养生学很重要。周易养生学是要按照阴阳理论、五行规律和经络学说，将肌体运行规律掌握住，这样才能达到养生的目的。但

前提是怎么养生，养什么。经络学是一门很复杂的学说，经络、穴位也较难认清。我们只挑主要的穴位认识就行，这样便于我们进行一定的机体调整，如头上的百会穴、肚脐下的丹田穴、脚下的涌泉穴等。

处方之二 对一些穴位能掌握，适当地按摩。按摩的概念不是做那种专业性的医疗保健性的按摩，可以没有事时，对一些主要穴位进行压、按、搓等类似于按摩的动作，这是养生的一种最佳方式。同时，如果能了解经络走势，有意将整条经络进行梳理则更好。

处方之三 保护好手和脚。我们看到前文图示中，十二经脉是重要的经络分布。每条经脉都提到了手或脚这样的字样，这是因为经络的起始点不是从手就是从脚开始的。所以，我们要注重手和脚的穴位。按照西方医学讲，手和脚也是神经末梢，也是敏感部位，所以一定要注意手和脚的保健。

当手和脚有麻、痛、酸等症状时，就有可能是身体某方面有病变了，一定要及时进行检查，及时找到是哪条经络、哪个脏腑生病了。

周易学的阴阳理论影响是深远的，经络学也渗透着阴阳思想，前边讲了内外之分，表里之分。经络在阴阳理论的指导下，以手和脚内外侧进行阴阳区分。在医学实践中，这套经络学说被运用到针灸、按摩中。经络学说在中医学、气功学、养生学中都有很好的指导作用。

第五节 气血养生的概念

身边案例

气短头晕是怎么回事？

李莉最近老是感觉自己气短，没有力气。她开始以为是累着了，就好好休息了一段时间。可是，过不了几天还是老样子，她就感觉自己有点不对头。不

仅这样，后来还有点失眠。

本来自己感觉累时休息一下，养一下精神就好了，现在睡不着，怎么养呢？她感觉自己病得严重了，就想到去找医生看看。由于工作忙，就没有及时去看。有一天早上起来，她发现枕头上有很多头发，用手一摸自己的头发，发现一把发丝掉下来。一急，感觉头也昏了，眼也花了。

她不得不去找医生看病。医生说她也并没有什么大毛病，就是气血两虚造成的这种现象。

她一听这话，回去就弄了一些补血的药吃。可是，她吃了几天也没有见效。她感觉这一定是服药时间短，就又服了一段时间。然而，病情不仅没有好转，反而感觉更严重了，休息不好，饭也吃不下。

她去问中医，说自己怎么补血没有效果呢？

中医笑了，说：“气虚和血虚不是贫血。这是中医的两种常见的病症，贫血有血虚的临床表现，但贫血不是中医讲的血虚。治疗上也就不是用同一种方法。”

李莉笑了，说：“我当是一回事呢。”

中医说：“血虚的病因有脾胃虚弱、饮食不节、失血过多、肾气亏虚、劳作过度等。应当说，贫血是血虚的一个方面。”

按照中医的指点，李莉服了几个疗程的药，总算治好了自己的气血两虚。后来，中医还指导她加强日常保健，使她不再受气虚和血虚的影响。她的呼吸恢复了，身体不再如以前那样累，说话也有了底气。

中医告诉她：“妇女由于体质问题，气虚和血虚是常见的病。如有的妇女由于月经量过大，也易引起气血两虚。而长期形成的气血两虚还能造成妇科疾病。气虚就容易血虚，因为气引血行……”

李莉听着这一套套理论头有点大，不过她是记住了中医告诉她的一些保养之道，感觉这是养生学问，不能再让自己气血两虚了。

易理医理

气与血的关系问题

阴阳理论在中医学中应用得淋漓尽致，这也是周易学在中医学中的最好表达方式。我们本节说的气血问题，也是阴阳的问题。气属阳，血属阴，气的功能以推动、温补为主，血的功能以营养、滋润为主。气血之间存在着气为血帅、血为气母的关系。

就是说，血在气的带动下才能在体内运行。我们中国医学虽然知道心脏是主要器官，但还没有找到动力之源，认为血之所以会在体内运行，还是在一种气的带动下的结果。所以，中医所说的气，有很多种类，大体有元气、宗气、营气、卫气。

元气又称原气、真气。它是由精化而生、随着生命而来的，所以古人说，天命之谓性。元气的作用是多方面的，它通过经络运行于人体全身，五脏六腑得到元气的推动激发，从而发挥各自的功能，维持人体的正常生长发育和活动。五脏六腑之气的产生，都来源于元气。我们常听人说，元气大伤，就是指这种气。元气充足，脏腑功能就强健，身体就健康。如果先天不足，或者久病而损伤元气，则身体衰弱，也容易感染其他疾病。所以，元气为治病之本，很重要。

宗气是自然界吸入的氧气和由脾胃消化产生的水谷的精微结合而成的物质。它形成于肺而聚于胸，具有帮助肺脏进行呼吸和贯通心脉以行营血的作用。呼吸声音的强弱、血气的运行、肢体的活动能力都与宗气有关。宗气不足，可以引起血脉凝滞的病变。

营气是脾胃转输于肺中的精微物质，它进入脉道成为血液的组成部分，随血液运行于周身。它除了化生血液外，还有营养全身的作用。

卫气是肾中阳气所化生，出自下焦，滋养于中焦，升发于上焦。这是我们前边所讲的三焦之气。卫气必须依靠中焦脾胃化生水谷精微之气。卫气和营气

一样皆生于水谷，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。卫气虽然行于脉外，却敷布全身，内而脏腑，外而皮毛，都有一种温暖和保卫的作用，是阳气的一部分，能使毛孔开合抵抗外邪。卫气虚则易出汗、易感冒。

可见，中医讲的气并不是我们说的空气或氧气之意，它是一种综合的物质，与血不可分，与肌体器官不可分。气是血的载体，同时血是气的营养来源。因此，气不可能在没有血的情况下独自存在。血虚会使气的营养无源，导致气亦虚；血虚则使气无所依附，从而气也随之而虚脱。

医学中讲气为血帅指的是气能生血、气能行血及气能摄血三个方面。气怎么生血呀？

气生血：血的化生过程离不开气化。无论是食物转化成水谷精微、水谷精微转化成营气和津液、营气和津液转化成血液的过程，还是精转化成血的过程，均需要依靠气的作用。气盛，则生血充足；气虚，则影响血的化生，甚而出现血虚。

气行血：血液在脉中的循行有赖于气的推动，即所谓“气行则血行，气滞则血淤”。心气的推动、肺气的宣发布散、肝气的疏泄条达均与血液的运行密切相关，无论哪个环节功能失调，均可导致血行不畅。

气摄血：气对血液具有统摄作用，使之循行于脉中，而不致外溢。气的统摄作用主要是由脾气来实现的。如脾气虚，不能统血，临床上就会出现各种出血病证，被称为“气不摄血”。

可见，气血不可以分家，气与血的关系，是中医学重要的关系，更是我们研究养生学重要的物质基础，离开了气血讲养生，就是偏离了中医之道。

自学自用

气血损伤的原因

气血是人体的主要物质，所以气血虚弱，人体质就不强。因而，在人体阴

阳平衡中，气血平衡很重要。气血一般容易从以下方面产生虚弱。

第一，张弛无度伤气。张弛无度，一般指做事忽紧张忽松弛，没有一个规律性。遇到兴奋的事，不停地做；遇到不开心的事，一点也不喜欢做，就养着不做事。这种性格的人，就容易出现损伤身体的情况。有人在遇到那种喜欢做的事时，就没有规律了，而且喜欢沉迷于其中。如上网成瘾的人，天天待在电脑前，没有时间观念，没有作息时问，等到感觉疲倦时，就是头晕眼花了。这就是一种伤气的表现。也有人纵欲无度，房事过频，也易于伤气；还有人运动量过大，以为是在做锻炼，结果超出了应当承受的体能，也造成气损伤。而把参加各类体育比赛当做养生的一种方式，对于普通老百姓来说，则更加不可取，弄不好会伤气。

第二，作息无序耗血。作息没有规律的人，最易于耗血。长期上夜班的人，就会感觉气血不足，身体无力。女人在月经期，最易于疲倦，这不仅说月经和血流失有关，更多的时候是因为这时的女性一般休息不好，受到影响，所以耗血在于休息无规律。作息无序的人，气血肯定受损伤，而更受伤的还是血耗较大。我们常听老百姓说“晚上不休息熬心血”，就是这个道理。当你休息时，血液循环减弱，这是让气血得到充分休养的一种方式，也是养血。

但是，不是说人休息就一定养血，要有科学的方法才行。

养生建议

养气养血适当运动

我们一般说养生，就要掌握各种生理机能的规律，才能知道怎么保护脏腑器官。但是，在脏腑器官没有发生病变的情况下，我们更多的时候还要养心血，同时注重养气。气血有时不是哪个具体器官发生病变，所以查器官就找不出来病在哪。如，有的人感觉无力，感觉懒得动，这从器官上看不出病来，但

这就是和气血有关了。

处方之一 运动有节律。运动是养气的一种方式，人在运动的时候，可以使气加快速度，是让气进行一定的节律性运动。如果气不能有规律运行，就易于造成血液运行无规律。所以，适当运动，是保证体质增强的一种方式。但是，这种运动一定要在体能承受得了的情况下进行，不要做那种超出体能的运动；而且所谓有节律，就是要坚持以一定的规律性运动，不能高兴了多运动一下，不高兴就少运动一些，那样也是对气的一种损耗。

处方之二 提升体能滋养元气。元气是生命之气，是人的根本之气，但是这种元气不是生下来就那么多，也不是永远不变的。提升体能，就是要平时养成一些好习惯。作息有序，保持心态平和，才能使体能提升。不激动，饮食有规律，不饥一顿饱一顿，也不暴饮暴食。一般人以为伤元气是耗损体能太大或认为是大病或受累过重所致，其实是生活没有规律造成的元气损伤。

处方之三 保持适可而止的态度。遇到自己喜欢做的事，不能没有节制，要懂得把握规律性。在时间上一定要保持定时定量，不要把拼命三郎当成是模范来学习，那是对生命不负责，也是对健康的一种亵渎。所以保持节奏性，才是养心血的一种方式。如果遇到高兴的事或遇到紧要的事拼命挤时间，只能是耗心血，减少寿命，结果不仅是健康没有保障，所做的事也不见得有成效。

养生也是培养热爱生命的好习惯。

第六节 周易与肌体养生关系

身边案例

周易与肌体养生关系

艾强老婆喜欢做一些健身功，指导她的老师口中经常讲些阴阳、五行之类

的东西，艾强老婆感觉老师讲得很有道理，就劝自己的妹妹也去做健身。

艾强笑话老婆是迷信，老婆说你见识见识就知道这个老师了，他还能说出对方有什么毛病。

艾强不相信，老婆就让他和妹妹一起去听听。艾强那天正好没有事，就和老婆一起去了。

艾强和妻妹用疑惑的眼神来看那个健身指导老师。老师见来了生人，也没有说什么，继续指导学员健身。等到健身结束，老师来到他们身边，问他们是不是也有事。

艾强说：“听说老师您能看出人的病来呀？”

那老师看着他和妻妹笑了，说：“看病呀，那得去医院，我只是保健师，不是医生。”

艾强看着老婆，意思是说：你看你说得那么神，老师自己说不行了吧？老婆也挺尴尬，有点不自然地看着老师。

老师这时开口了，说：“不过我倒是可以猜猜这位小妹妹的身体情况。”

艾强看着老师盯着妻妹在说，就急忙说：“那您说说吧。”

老师说：“第一点病症，她妇科不好，有痛经的毛病。第二点，她贫血，气力不足，有过敏症状。”

这回轮到艾强和妻妹吃惊了。

妻妹问老师：“老师，我这病好治吗？”

老师笑了，说：“治病还得找医生呀，我只是猜出来的，我更不会看病呀。”

艾强说：“不是猜的，您说得对，她就有这个毛病。您真是神人呀，还会相面呀。”

老师说：“这不是相面，中医讲望、闻、问、切。我方才用的是中医的望，通过她的气色得到的上述结论。”

“这是通过周易中的象得出来的结论，周易讲现象、形象、表达方式嘛。她身体的情况，通过形态表达了出来，我就捕捉到了，所以就看出来了呀。”

艾强这回服了，他感觉这中医确实不一般。

老师接着说：“一般来说，脏腑的一些情况，在人体的外表也能体现出来，这就叫做表里之意。当然，我只是知道皮毛，更多的东西还得请教中医。我们健身老师，也只是学了其中一部分。我真不会看病，看病还得找医生。我只是从生理的角度来指导大家健身。”

艾强的妻妹很感谢这位老师，她也很相信这位老师的话，决定留下来和老师一起做健身。

易理医理

周易的象与器官关系

周易讲究象，在周易成书之前，就是象学。象就是现象、形象、表现方式、表达形式。周易研究者将人体的器官与周易的象建立比拟关系。我们看下边的表格：

乾		坎		艮		震		巽		离		坤		兑	
外	内	外	内	外	内	外	内	外	内	外	内	外	内	外	内
头	肺	耳	肾	手	脾	脚	肝	股	胆	眼	心	腹	胃	口	肺
头痛、眩晕		大小便不通		毒疱、浮肿胀		坐卧不安、精神恍惚、癫狂，水湿、火疮		伤腹防眼，风疾、肠病、中风、寒邪		痰多，防高血压、眼心之病		腹疼、腹疼泻痢等，膨胀、肠绞痛		牙患、齿痛，易伤肝伤气血	

这个表格，把周易的八个卦与人体内外器官相对应起来。如坎时表达的是人的肾经络，在人体外表示耳。当你的耳部有问题时，也有可能在内部肾就出了毛病。所以，中医观外可以知道内里。

这是很粗糙的一种表达方式，中医在临床上有很多更加细化的表达形式，通过五行、十二地支来表示人体对应的结构，再结合上页的表格，把八卦和人体建立联系，就形成了中医的理论。

我们看下边的表格：

五行	木		火		土				金		水	
系统	肝		心		脾		神经		肺		肾	
地支	寅	卯	巳	午	辰	未	戌	丑	申	酉	亥	子
脏		肝	心			脾				肺	肾	
腑	胆			小肠	胃				大肠			膀胱
中 枢							三 焦	中 枢 神 经				
病症	头痛、眼干难受、妇科疾病 四肢不遂、酸痛，风气、感冒、左瘫右疾，		心火主 发热口干、疮毒、小便赤短、灼热痛、清		虎黄浮肿瘟疫、脾胃发胀、食气不顺		神经病症，神经性头痛、痛处游走不定， 心脑血管病症、高血压、糖尿病等		咳嗽、虚弱、气喘痰多、牙痛		遗精、白浊、小便淋漓、吐泻	

这个表格，把十二地支和器官建立联系。上边的“系统”是子洋根据平时的应用积累的归类，是按五行归类的方式。在下边多了一个“中枢”方式，这

也是子洋的独立用法。在上边的方程式中，我们看到十二地支对应的字，这样查一下上边这个表格，就找到所表现出来的病症了，也可以根据这个表格的病症来判断是哪个系统生病了。

这就是中医的望、闻、问、切，都是正常的诊病原理所在。这就是取象，就是看现象、看形象，这是周易的观察方式。如同我们看天气一样，你去观察天会不会下雨，把云图拿来，这就是拿来象，然后根据经验去比较，就能知道会不会下雨了。

自学自用

关注主要肌体系统

当你感觉身体哪里不舒服的时候，就要及时对应器官部位，找到病根；没有病时，也要注意保养重要的部位及器官。大体讲，要注意自己的以下部位：

第一，脾胃系统要保护好。这是在西医学科被称为消化系统的地方。中医很注重脾胃养生，如果脾胃不好，消化不好，就是吃药也难以吸收，所以平时一定要注意养脾和胃，这是人体的重要养生部位。

第二，肝胆系统不要受伤。肝胆与消化系统很近似，西方医学说胆是分泌消化液的，可以帮助消化。中医讲胆如果虚，人就气虚、无力，易受惊吓。从五行结构讲，肝胆是卯和寅为代表地支，是属木的。在周易学中，木被称为是长短可以延伸的，就是代表肢体的。我们说的胳膊腿都可以用它们来代表。所以，这个肝胆系统受病，就容易有肢体不遂的感觉，包括眼和头等部位。女性还要注意妇科疾病。

第三，肾系统要特别注意。肾被中医称为生命之源，所以肾与命门又常常联系在一起。说命门是属阳性的，而肾是属阴性的。肾系统是一个大的系统，

有时也把精气包括在其中。肾系统养生是很重要的，有些人在年轻时不注重保养，到了中晚年，就感觉肾气不足，体力不支。

以上只是从三大系统粗略地谈保养问题，其实中医讲的系统，不仅包括解剖学中的脏腑器官，还指与脏腑器官相通的一系列组织结构。所以周易养生学不是完全意义的脏腑器官之说。

养生建议

保养的正确方式

我们谈到养生，一再强调不是在生病了之后再养，而是类似于维护保养的说法，不能等到生病了再治病。这就要求我们有一个习惯，平素把肌体的系统功能了解清楚，有针对性地进行保护。上文所说的三大主要系统，着重要从以下方面着手：

处方之一 保养脾胃系统。少食对脾胃有刺激的食物，对生、冷、硬的食品要尽量少食，不要给胃增加负担。在服药物时，也不要经常吃损伤脾胃的东西，不使消化功能、吸收功能受病，从而达到肌体及时吸收营养的目的。

处方之二 保养肝胆系统。平时多做户外运动，保持心情舒畅。肝怕郁结，因此不要和别人赌气。肝胆系统养生就要保持平和心态，多食清淡食物，对油腻食物根据体质具体情况，尽量限量食用。

处方之三 保养肾系统。肾系统的爱护首先就要不受潮湿，注重平时随时调整腰、腿、脚上的温度，不要在寒冷的环境暴露肢体。肾自身也有阴阳之分，肾阳肾阴都有不足之象，平时要注意阴阳的调节，不要让下肢体在阴暗的环境过久作业，以免引起阴性过重，使得肾阳不足。

养生学，也是要少去损伤肌体机能，避免出现因为机能的损伤而造成的健

康影响。平时要注意这些主要系统的功能发挥，也不要一说到养生，就陷入以休养为原则的误区，运动也是一种养生。做适当的运动，在体能允许的情况下，多做户外运动，也是一种休养方式。

第二章

肝胆系统的养生

肝胆系统养生，不仅是指具体的肝胆器官，还包括我们前边讲的足厥阴肝经和足少阳胆经，就是说这两部分是研究十二经脉中的两个经的。通过这两个经脉养生，来达到疏肝理气、强身健体的目的。

肝胆系统健康涉及的面较大，从人体的脏腑器官，到人的面部以及女性的妇科都有所涉及。平素一般人感觉到的不开心、压抑等情绪，都与肝胆系统有关。所以，肝胆系统养生是我们生理养生学的重点内容。在本章中，大家既要对经络学有所了解，更要知道在生活中如何保养肝胆系统。

在本章中涉及的脏腑有肝、胆、胃、肺、膈、眼、头部、咽喉、耳等部位。

本系统常见的疾病有：胸满、呕逆、飧泄、噎干、遗尿、癃闭、腰痛、疝气、少腹肿痛。出现口苦、目眩、疟疾等，目外眦痛，缺盆部肿痛，腋下肿，胸、胁、股及下肢外侧痛，足外侧发热等证。

肝胆系统生病，还容易让人发无名火、坐卧不宁、心神不安，有时胆小怕事、心慌，晚上休息不好、噩梦不断等。

严重者还有失眠、健忘、记忆力减退等现象发生，所以肝胆系统养生是很重要的养生内容，包括女性的月经失调等方面的疾病都和这个系统有关。

第一节 肝气虚弱的养生方法

身边案例

为什么手脚会发麻呢？

钱晓枫不到三十岁，老感觉手脚发麻。医生说她是肝阴不足，她不清楚这手麻怎么是肝阴不足。她记得自己的老爸也有这个毛病，但是老爸爱喝酒，据说酒是伤肝的，可是自己不喝酒呀，怎么也会这样呢？

她不仅手脚易发麻，有时还感觉目眩头晕，看什么东西也不清楚。她感觉是视力问题，就去看眼科。医生给她配了近视镜，但是她戴了眼镜也不管用，还是看东西不清楚。后来，她还感觉耳鸣。

她去看中医，中医还说她是肝阴不足，并给她开了药方。她按照中医的疗程治了一段，确实见效。手脚后来也不麻了，她知道这是治对了，就问中医：“我也不喝酒，怎么还伤肝呢？”

中医笑了，说：“不是说喝酒才伤肝，肝主藏血，可以调节血量。中医中讲肝主疏泄作用，如果不通，肢体就会受阻。所以中医说肝主筋呀，你手脚发麻，就是筋脉得不到营养所致。你肝阴虚，气血不能通达，所以才会出现手脚发麻的现象。”

钱晓枫说：“那就是说，我和我爸爸得的不是同一种病了？我真怕得爸爸的病，他是肝腹水，说是喝酒伤肝的原因。我没有喝酒也得这种病，那不就成了被他传染的了？”

中医笑了，说：“这是两种性质的问题，你的病主要是由肝的经络问题引起的。他的病也是和肝有关，但他那完全是肝脏功能问题，是一个具体的器官问题，而我们这里讲的肝问题，是一条经络的问题。”

钱晓枫听后挺紧张，问：“那是不是我得的病更严重呢？我爸爸是身体里的器官出问题，我的却是包括器官在内的一个系统出了问题，是不是更不好治呢？以后还会发作吗？”

中医说：“你不用怕的，你没有你爸爸的病严重，他那是把器官给伤了，你这是由于经络营养不足，保养不当出现的问题，通过培补肝气，营养通达，就可以治好，不会再反复的。放心好了，不要把这种病放在心上，这样老是不开心，也能闷出毛病的。肝经受病，就要有一种广博的心胸才能疏肝利胆，才能把病治好。”

钱晓枫点着头，她照中医说的做了，后来真的没有再手脚发麻。

易理医理

什么是肝虚？

周易讲阴阳五行，阴阳五行细化之后成为十二地支，十二地支比拟到人体经脉之后，就是十二经脉的五行了。这种比拟也是讲究适中的，也就是说这十二地支不能有过盛或过不足的情况，要是多了就为过盛，少了就为不足。虚当然就是不足之意，不足有什么表现呢？

中医在引用阴阳理论之后，除了直接的阴阳之说外，还有表里之说，我们在前一章中讲过了表里，除了表里，还有虚实之说。

虚：是指正气不足。实：是指邪气有余。

虚不好，实也不行。所以，儒家才讲中庸之道。养生学就是以中间为准，不能偏重哪一方，有偏重就会有病发生。

周易中用“卯”来表示肝，这是周易的表达方式。肝是有通达之意，“卯”如柳条一样，喜欢延长生长。所以，可以用它来形容四肢和眼睛，而在表述上，肝也的确和这些部位有关。所以，卯也是木的表达方式，周易中讲木有延

展性。这些比拟都和人体的四肢有关，这样的比拟也很形象。

虚就是正气不足，那么用形象的表述就是：卯长得干瘦，没有生气，没精打采，弱不禁风的样子。这样，人还能睁开眼吗？四肢还能有劲吗？手脚发麻，就是“卯”受伤，没有气力，四肢就没有办法供营养去循环，能不生病吗？

其实，在周易象数研究领域中，五行是通过作用力来起作用的，就是说五行之间不是静态的，可以互相发生作用关系。这种作用力，是以一种公理、定理的形式表达出来的。它们之间有这样的关系：

相生：金生水 水生木 木生火 火生土 土生金

相克：金克木 木克土 土克水 水克火 火克金

上边是五行间的基本定理，也是五行之间的作用关系。这些作用关系，对于比拟人体经络系统之间的关系很有实用价值，对周易养生学更有指导意义。大家先把这些做一下基本的了解。我们在今后的学习中，还会逐步应用到。

在上边的公理中，是具体细化到十二地支中的。如我们讲到肝用卯来表达，我们查下图：

五行	木		火		土				金		水	
系统	肝		心		脾		神经		肺		肾	
地支	寅	卯	巳	午	辰	未	戌	丑	申	酉	亥	子
脏		肝	心			脾				肺	肾	
腑	胆			小肠	胃				大肠			膀胱
中 枢							三 焦	中 枢 神 经				

看到表中卯对应的五行为木，而木是克土的，表中辰和未以及戌、丑也是土，换句话说，就是卯克辰、未、戌、丑。

表中还有一个表达式与卯发生关系的是，卯要去生巳、午，也就是说要把它的力量给别的器官和经络。

我们这里表述的意思是，肝系统与其他系统是可以建立起相生和相克的关系的。这是养生学要研究的课题。

当肝系统虚弱的时候，就没有办法去克土，上边的未表达的是脾，卯克未，这叫肝疏脾气。卯弱而无力，哪有能力去克“未”呀？同理，卯生巳，是表示肝可以生心血？可是肝无力而弱，哪来的血可以生心血？所以就心慌面无血色。

怎么解决卯弱的问题呢？

我们查上边的公理，看到水可以生木，也就是说可以用：

亥生卯，即肾生肝。

以上的推理是成立的，等到我们讲到肾系统时就明白这个推论的养生道理了。

自学自用

从现象找病因

我们平时没有毛病时，很难想到养生问题。年轻人就不太考虑养生问题，等到了一定年岁，感觉身体有不适时，才想到这个问题，但很多病已经落下了。不过，这也不算晚，我们可以从现象中找到病因，从而懂得平素怎样保养自己。可以从以下几方面提高对肝虚的认识。

第一，气力不足，四肢无力时。肝主风，主气。所以肝要是虚的话，就是气力不足，容易产生手脚麻木的感觉。这类的现象就是肝虚的表现。养生就要考虑在肝气上做一些调整，不能让自己虚弱下去。

第二，当你出现无力、胆小、心惊肉跳，就是肝气虚弱了。肝和胆是相为表里的，胆虚也会引起肝虚。胆可以分泌胆汁帮助消化，这是很多人都清楚的。但是，如果胆和肝都虚弱，就没有充分的胆汁来助消化，消化系统就不

好。越没有气力，越让人没有信心，做事就没有主心骨，胆量能不小吗？能不每天胆战心惊吗？

第三，如果厌食、腹胀，也和肝气虚弱有关。上边说了这和胆汁分泌有关，同时因为肝气虚弱、四肢无力，人一懒就让胃肠运动也受影响，这样因为肝主气，气运行就受阻了。卫气是体内的一种保卫之气，肝虚，卫气就虚弱无力，这样就没有办法帮助胃肠运动。

这些现象，就会影响体能问题。当你感觉有点懒时，千万别不当一回事，有可能是肝虚引起的毛病。

养生建议

补虚养肝

中医讲究缺什么补什么，肝虚补肝。怎么补呢？

处方之一 动物肝脏。这种补法，是中医学中最常见的方法，可以吃猪肝、羊肝、鸡肝。这可以补虚，让正气充足，让自己的力气足起来，有充分的精力来做事。

处方之二 适当吃一些粗制食品。有很多人喜欢吃精米精面，我们吃过的东西经过了深加工，由过去的粗制变成了精制，这往往把好的东西给丢掉了。深加工的食品似乎是好的，其实不然。就如同中药汤剂一样，当你喝药汤时，感觉这东西没有经过卫生处理，可要是你把药洗净了，药性可能就减少了。过去的老中医让你连一些药渣子也吃了，这就是治病。所以，不要把一些食物弄得过于精细，多吃点原始性的粮食和蔬菜。如未经深加工的全麦面粉、糙米、兔肉，清蒸或水煮的新鲜水产品、鸡蛋、豆制品，各种蔬菜、水果、植物油等，对人体是有益处的。

处方之三 喝滋阴汤剂。这里说的喝汤不是指药物，因为我们这里讲的是

养生，所以不以药物为主。如果真的生病了，还是要在医生的指导下进行治疗。这里说的汤剂是指食补，如牛奶。牛奶有滋阴养液、生津润燥的功效。体质属阴虚者，宜常喝牛奶，裨益颇多。还有可以做一些养肝的动物汤，如甲鱼汤。甲鱼汤有滋阴凉血作用，是我们说的清补佳品，对阴虚的人，最宜吃这种东西。甲鱼的背壳，又称鳖甲，也有滋阴补血作用，阴虚更要注意吃甲鱼背壳来养生。

第二节 肝火过盛的调理方法

身边案例

为什么有无明火

徐照玲最近脾气有点暴躁，老是压不住火，有一点事就能和别人吵翻天。老公不敢惹她，说她更年期提前了。在家吵也就算了，她到单位也一样，说不定什么时候就发火，一发火就控制不住自己。

要说她生气吵一吵也就算了，偏偏她自己也折磨自己，一生气回家就不吃饭。有时还要哭一通，哭得两眼通红，像是受了多大委屈似的。不仅这样，有时上火，眼睛发胀，看什么东西都不清楚了。

老公说她中邪了，说不准她什么时候就发火。后来，有同事打电话偷着和她老公说，你们家徐照玲是不是生病了，怎么老是这个样子呢？

老公开始也没有注意，就以为她是心不顺造成的，可是同事的电话提醒了他，他就和她坐下来沟通，问她最近到底遇到了什么不开心的事。徐照玲也想不出来有什么不开心的事。她说：“反正我就是不开心，也不清楚是怎么回事，什么事一看就生气。一生气就想骂人，连打人的想法都有，就是有时控制着自己不下手，不过心里真想去打打谁才解气呢。”

老公一听，这下真是严重了，他就带她去看中医。中医问明原委，说：“你这是肝火盛，邪气过重，属于实证。就是肝气过重，造成邪气上冲，让你易于激动，心神不宁，老是坐卧不安。”

徐照玲惊讶地问：“我这真是病呀？”

中医笑了，说：“这是一种常见的肝经变，不是大事。肝火过盛是常见病，这和平时的保养也有关。你先吃点中成药，慢慢就会好的，不要有心理负担。”

徐照玲在中医的指导下，很快就心平静了。她很奇怪自己怎么就不发火了呢？原来看似不严重的事都能让自己大发雷霆，现在有一些挺不合常理的事摆在自己面前，都不发火了，难道自己吃了点药就“修行”好了吗？

徐照玲真是有点想不明白。

易理医理

施恩于人反成仇

周易公理中相生这一原理在医学中应用很广。我在前边讲过了，五行相生有木生火。

火是什么？火就是火气，木在地支中有卯、寅。就是说上火是由肝和胆引起的问题。肝胆怎么能生火呢？就是肝胆具备了生助别的器官的力量。没有气力自己都没有办法生存，还能生助别人吗？

但是，这里的气力足，不是正常的足，是一种过盛的足。什么事一过头，就变成了坏事。

我们说过，肝主气。肝气一过头，就把心火给点燃了，这样心火就盛起来，你说这人能不发火吗？而且，这种过盛，不是正常的过盛，比拟人就是爱发邪火。

这时的人，在生活中容易好心做坏事，容易对别人过于关心，但由于被关

心的人不领情，而让自己心绪受影响，所以发起火来很大，老是感觉别人不在情理中，老是看到别人的缺点一大堆，有事没事都肝火上升，就爱发火。

临床上的高血压、更年期综合征、妇科疾病、胃肠气胀、头晕耳鸣等多与肝气过盛有关。肝虚气力不足，肝气盛，就是感觉有多余的精力，要操些没有用的心，管些没有用的事，所以老百姓说属于“瞎操心”的人。但对于本人来讲，还认为是正当的操心。因为感觉自己的行为是正常的，看别人都是不正常的，于是就感觉要管事，有些事就看不顺眼，就要对人“施恩”。然而，人家不买账，这样就出现那种让自己不开心的事。

周易五行的作用力，有时在中医理论中得到很好的应用。卯代表的肝，在自己力量多的时候，就要去生助巳代表的火，这样心火就上升，就爱发火了。而这种肝气运行到肠胃之后，就去生午代表的火了。午代表小肠，这样就会出现肠胃气胀、肠鸣现象。这都是木生火这个五行造成的后果。

自学自用

从体质看虚实

前边讲了虚实的症候，但现实中人的身体并不是可以照书本去诊病的，有些时候你看着像是虚证，其实是实证，看着似实证，其实却是虚证。如有的人气力不足，全身无力，懒得说话，这应当是典型的肝虚之势。这时这个人也爱发无明火，为一点事就生气，火气实足，与这种人处关系很难。让人感觉是那种没有能力，又“穷横”的主，你说这种人是虚证还是实证呢？

如果从病理上讲，这是虚中夹实。判断人的肝胆经络病从以下几方面看：

第一，是否有无力或懒惰的情绪。肝虚的症状就是四肢无力、懒惰，这是很典型的症状。遇到这种情况就要考虑有肝虚的可能，但是有时脾气也暴躁，爱急。这就是虚中夹实，但病在虚证为主，这时就要补虚证，增加营养。

第二，是否过于急躁而又感觉体力不支。实证的体现一般是过于急躁，有时饮食积胀，而且身体无力，这时就要考虑是肝气邪实，而夹有气虚之形。

虚实一般不仅指肝胆系统，其他系统也一样会发生这样的病症，所以这里只是让大家对肝系统有一个判断，以后的学习中还要考虑这样的症状。在出现这类现象时，往往并不是简单的虚证或实证，而是虚中有实，实中有虚，往往一些现象夹杂在一起。我们在养生过程中就要善于分清哪个为主，然后找到解决的最好办法。

养生建议

平和心态降肝火

肝气邪实，一般会出现头痛、眩晕、易怒、呕吐、睡眠不好等表现。而我们应对这样的现象，就要在没有出现之前来做预防。

处方之一 饮食清淡。肝火盛时，心情激动，反复无常，平静不下来，所以这时在医生的指导下服药的同时，还要学会少吃易于上火的食物。辛辣等刺激性过强的东西不要吃，这会增加气血循环速度，增加火气。

处方之二 喝一些绿茶之类的饮料或多喝清水。肝火盛的人，脾气不好，一般来说有时自己控制不住自己。但是，我们可以在没有发火、没有出现病变的情况下，多做药物之外的调节。如多喝一些茶或清水，可以减轻肝火的积累，同时清水也可以舒缓紧张的心绪。

处方之三 多到户外、人群之外的地方。遇到很烦躁时，一定不要待在人多的地方，这样会增加紧张的情绪，会对周围人产生不满心态。这时，最好适当找机会到户外人少的地方，这样可以让自己有放松的感觉，也能减少与人产生摩擦。当然，感觉有这方面的病的话，还是要找医生确诊，及时服药。

我们说的养生，是在一定可以控制的前提下，或在没有发生明显病变的情

况下进行的预防或保养疗法，而不是替代吃药。病情严重一定要及时就医，以免把身体小毛病积成大问题。

防止肝火上升，平时就要在饮食上多注意，避免食用刺激性过强的食物，以减小肝火上升的概率。

第三节 男子为什么多见心脑血管病

身边案例

他得了高血压之后

魏树山三十多岁，却得了高血压。他有点不相信，到了很多医院检查还是被确诊为高血压。他不得不服药治疗，医生说他得天天服药，不然有可能会发生脑梗塞。

魏树山平时工作较忙，而且工作节奏也快，感觉压力大。忙的时候还要加班加点，每天工作时间长不说，老是感觉不放松。他对医生说了自己的工作环境，医生建议他换一下工作环境。他说：“换什么呀？这个工作岗位累，但是高薪，有很多人盯着这个位置呢，我要是不干，有人等着呢。我只能干好才是保住这个岗位的最好办法。”

医生说：“那你更要注意休息，不然你现在这种状态，弄不好会影响到心脑血管。”

魏树山按照医生开的药吃了一些，感觉有点见效。因为工作原因，就没有再找医生。但高血压的药没敢停过，只是不久他感觉视力在下降，就去看眼科。医生听说他血压高，就说这和血压有关，并建议他别太疲劳了。

他没有弄明白视力和血压不稳有什么关系，也就没有在意。后来，他发现视力越来越不好，眼睛还有疼痛感。他又去看医生，医生说你要是不抓紧治

疗，会眼歪口斜的，严重了连话都有可能说不出来。那医生说他得的是肝阳亢盛。

魏树山吓得不轻，急忙找医生治疗。

易理医理

肝阳亢盛机理

前边我们讲了肝有虚实之分，虚中有夹实之症。肝虚过头，有时表现的是实邪之症，临床上高血压、心脑血管疾病、眼科疾病多与肝阳亢盛有关，这也是一种肝虚夹实的表现。

所谓肝阳亢盛，一般来说就是肝虚过重，而邪实夹杂在其中，表现上有实证的状态。其实如前边讲的，是虚弱的一种情况。我们知道前边用卯来比拟肝经，肝虚就是没有生助它的能力。所谓生助，是两个概念，一是生，二是助。生是由母生子，才为生。木在公理中，是受水生的，即水生木。卯木得不到水生，就为虚。水有子水和亥水，亥代表肾。也就是说肝得要肾来生才行，因为肾不生肝，肝就虚弱。

上边说的是引起肝虚的一种，还有所谓的助。助是相助之意，就是和肝相同的五行和它相助，如同助手一样来为它服务。那就是寅木，代表胆。寅要是有力，也能助肝来起作用。但是，寅与肝相为表里，肝虚胆也虚，这个助就没有力量。于是，生助都无效，这个肝气就虚弱了。你虚弱，那邪气就趁机上来，于是就把肝气给包围了。邪气上冲下跳，就出现眼口方面的疾病，使血压也易于增高，严重时心脑血管也会发生问题。

其实，我们前边讲了，卯是藏血的，卯虚，就是无法藏血，血就虚无，这样就易于造成气血病变。卯虚，邪气就把卯的位置占领了，之后就冲击肌体，尤其向上冲击头部，血压升高、视力不清这都是肝被占了位置的原因。

我们这里讲的卯需要亥来生，就是充分掌握了五行源头的问题，五行都是假设的，而比拟肌体功能时，也离不开假设。但是，这个假设在生活实践中得到印证，所以我们说周易学原理在中医学中得到了最好的发挥。

要想自己不容易生病，平素就要掌握这些生克知识。阳亢就是阴过虚，使得邪气乘虚而入。所以，这时就要把虚的生助方找到，这样让虚的得到生助，使其有力量，邪的东西才不能入侵。

自学自用

作息有序，及时诊查

身体上的毛病都是日积月累出来的，有时感觉很忙，就把作息时间弄得没有秩序了，这是养生学的最大忌讳。所以，一定要作息有序，同时还要知道自己各系统的影响根源。就肝胆系统而言，要注意以下几方面：

第一，过度紧张，作息无序。休息不好，肝最容易虚弱，尤其是长期脑力劳动者，更要把休息当成头等大事来看。有些人长期在电脑前工作，这样会影响视力，使视力长期受损。视力就与肝胆系统有关，过度疲劳就会损伤肝系统。什么东西长期使用都会有磨损，眼睛老用就疲劳，而肝系统长期处于工作紧张状态，也就会虚弱了，这样就容易产生虚弱而邪气乘虚而入，形成弱中夹实的情况。

第二，肾虚无力生“子”。保持肾功能强盛，注意“母生子”。母生子，是说肝为子，而肾为母，肾要是有了病了，那肝就没有相生的源头了，这样肝就一定虚弱，所以一定要保持肾系统的功能。关于肾的功能保养问题，我们到肾的系统再细说，在这里大家知道不能让肾受损伤就行了。

第三，硬撑着身体，把“病”养严重。病有时是“养”出来的，比如感觉有头晕的症候，一定要检测一下是哪里引起的，不要硬撑着，发现问题就要解

决问题。如果把肝虚养重了，就会让你的各个器官损伤严重，那样就会没有办法工作和学习了，所以有病一定要及时治疗。肝虚更要当回事，因为肝可以影响视力，看不到了还能很好工作吗？

养生建议

学会解压，保持健康身心

肝弱出现阳亢盛多数出现在男性身上，所以一般男性心脑血管疾病要多于女性。你看看周围得脑梗塞引起四肢不遂、走路不畅的人中，男性多于女性。为什么呢？因为男性压力大，而压力面前又不善于说出来，自己扛的心态重，结果就憋出病来了。

处方之一 学会解压，会释放情绪。男人多数不喜欢把压力随意说出来，所以往往累也不说，老百姓说的心累是主要因素。时间一长，把肝系统累出了毛病，压力不能及时释放，情绪不好，就形成了邪气，结果形成了上冲之力，高血压、脑梗塞都和肝气上冲有关，这不是正气，是邪气。

处方之二 先去邪气，再治虚证。肝虚阳亢盛，有时要先去邪气，再补虚弱为宜。怎么去邪气呢？就是要保持心态平和，不能感觉健忘还硬记，可以暂时少记东西，休息一段时间再回忆那些记不住的东西，把体力养好，才能有好的脑力。

处方之三 营养适当，了解一些饮食的五行性质。学会食补，在生活中多吃一些补肝弱的食物。前边我们讲了缺什么补什么的问题。本章第一节中讲的补法也适用于本节。但是，因为阳亢盛的病，有时感觉和肝火盛很相似，所以有时食用的东西还要能减少上火的概率，不要吃了之后感觉更上火，这样就会让邪症更实，产生更大的麻烦。

所以，生病时最好在确诊的情况下，按医嘱服药，然后适当进行食疗保

养，这样才能让身体尽早恢复过来。

第四节 女子多得肝气郁结之病

身边案例

她以为自己怀孕了

小赵最近老是呕吐，还吐不出什么来。有时感觉肋部也痛，她就以为自己怀孕了，自己上次怀孕就是这种情况。所以，她到医院去做检查，结果医生说她没有怀孕。

因为月经不太正常，她就以为还是和怀孕有关，过了一段时间她又做了一次检查，医生还说没有。不久，她的月经也来了，她才相信真的是没有怀孕。

小赵感觉自己还有呕吐的症状，难道自己得肝炎了吗？她就再去检查，医生说不是肝炎。但不是肝炎怎么老呕吐呀？有时还感觉腹部疼痛。渐渐地，感觉吃的也不消化，胃胀难受，她知道自己一定是病得不轻，就又去找中医看病。

中医说：“你这是肝气郁法，不通才痛。”

接着，中医给她讲了一套大道理，她听得似是而非的。她就是感觉自己很难受，所以还是想让中医早点把她的病看好。中医看透了她的心思，就给她开了一些药让她服。

很快这些症状消失了，小赵发现自己脾气也变好了，就很感谢中医。她问中医：“我这病怎么会影响到我的情绪呢？”

医生说：“肝气郁结，就是堵住不通了。肝主气，气被堵住了，你的情绪也就不通了，能不影响你的心情吗？”

小赵点着头。

气郁是怎么回事？

周易在五行表述脏腑属性时，表达着各器官的作用力。如肝气郁结和人的情绪有很大关系，肝有疏泄的功能，喜升发舒畅。有些人性格不开朗，无形中就郁闷出毛病来了。

卯木具有成长之意，有向上不断升发的表现。这是周易中对五行的比拟，木的生发之意是不可以阻碍的。但是，气郁就是限制卯的成长，不让它舒展，让它往回缩进。在比喻人的情况下，就是有气发不出，生闷气的那种。

在生活中，很多女士遇事想不开，而自己又不是那种善于发泄的人，更容易得肝郁之病。有时，就是能发泄，发泄过程中又会把自己气得半死，于是就得了气郁，这些都和情绪有关。临床上表现为两胁胀满或窜痛，胸闷不舒，且胁痛常随情绪变化而增减。

有时，肝气上逆于咽喉，使咽中似有异物梗阻的感觉；肝气横逆，侵犯脾胃，胃失和降而脘痛、呕逆、吐酸水、饮食不畅。肝气郁结而致气滞血淤，有时胁部刺痛难受，或逐渐产生积聚不畅的感觉。

所以，我们看到这肝气郁结不是好事，肝气如同毒气一样，会把人弄得身体很差。为什么说女性爱得这样的病呢？一是女性想问题容易较真儿，二是因为女性的生理特点，肝经容易对女性生理产生冲击作用，所以常见的月经不调、神经官能症等都和肝气郁结有关。

我们看到气郁就是那种让肝气不运行、使肝气受阻的毛病，那么平素就要减少这类阻碍作用，从而减少气郁。

自学自用

从身边的行为和环境入手

明白了肝气郁结形成的原因，就要按照原因找自己能不构成气郁的方法。大体上讲，形成气郁的原因有如下几方面。

第一，过于在意得失，又不能如意。生活中造成肝气郁结的情况，和人的生活圈子有关，有时过于在意生活中的是非得失，就易于受心态影响。所以，要是把自己放在一个不利于自己的环境中，出现肝郁的概率就大，在平时就要减少这类环境对心态的影响。

第二，受自然环境影响。有时，环境的变化对肌体的影响也是深远的。如果气候变化，人的身体也要相应地发生变化。当体质较差，不能及时进行防护时，自然界的不良气候就对肌体产生冲击力，直接作用到肝系统，又不能及时疏理，就产生了肝气郁法。

第三，气虚邪实，体质较弱。体质较弱的人，抵抗力较弱，肝气虚，而邪实之气就上行，这样就引起肝气郁结，不能及时通顺，堵在了某处，就形成了堵的感觉。妇科疾病如经痛、经行不利等，都是气郁的症状。

气郁多见于女性，而肝阳亢盛多见于男性，这并不是说一定是这样的，只是从病例的比率上大体有这样的统计。肝系统的病一般都和头痛、眼睛难受有关。但女生多伴有妇科毛病，如经痛等就和肝气郁结有关，而男性多发心脑血管疾病、高血压，多与肝阳亢盛有关。所以，平素一定要注重这方面的表现，及时预防这类疾病的发生，从而提高生存质量。

养生建议

学会导引之术

我们前边讲到了环境因素影响人的情绪，这样看来，我们就要把自己的环

境建设好，别让自己的肌体受伤害。为此，我们要做到：

处方之一 有意回避影响情绪的环境。肝气郁法多数和生气、不开心有关。这样就要少到那种影响自己情绪的环境中让自己受伤害。当自己不开心时，不要在与自己不和谐的环境中多逗留。

处方之二 常备一些开郁的药物。肝气郁结，有时发胀，有时头痛，感觉生闷气，这时可以吃一点疏胆理气的药物。生病了不能只单纯地克制自己的情绪，也要吃药，最好在医生的指导下吃药。

处方之三 适当释放积郁。当我们感觉自己气郁的时候，一定要学会释放，不然情绪积多了，也会难受的。这里的释放，不是完全叫大家去与人吵架或大喊大叫。释放的途径是用一些物理方法，如打嗝、放屁、导引等方式。

下边介绍一种导引方法：你平坐在椅子上，双目慢慢闭上，放松身体，心里想着头顶的百会穴，想着有精华白色的气体从这个穴位流向体内。然后就想脚下脚心略前的有一个叫涌泉穴的位置，不断地从涌泉穴向下排肝郁之气。这时，就有可能出现打嗝、放屁的现象，应顺其自然。最后，想着肚脐部位的丹田穴，想着有精华之气在那里按顺时针方向转，不断地转，这是积累体内的精华之气。

以上的导引被子洋称为“意守功”，常做可以排解郁气，将体内郁滞之气排出体内，达到养生的目的。

第五节 胆经养生和肝的关系

身边案例

怎么老感觉害怕呢？

张小敏是一个初中生，她最近老是有种害怕的感觉，晚上休息老是有恐惧感。她夜里不敢睡，老是感觉有什么东西会来抓她。

不久，她感觉很不好，白天上课注意力也不集中。老师问她怎么了，她也说不清楚。老师找到张小敏的妈妈，妈妈才知道女儿的事。回家后，妈妈问她怎么了。

张小敏也说不出个所以然来。

妈妈带她去看医生，医生说：“这孩子是胆虚，是不是月经的时期受过惊吓？”

张小敏想了想，感觉有点这方面的原因。上次行经期去同学家玩，几个同学在她身后突然喊了一声，让她吓了一跳，但当时也没有当回事。其实，她没有感觉这是她受惊吓的原因。

医生说：“月经期间肝经虚弱，胆经也弱，如果有外在的原因刺激肝胆，就容易形成胆虚弱，如果不重视，就会形成器质性病变。”

妈妈挺愧疚的，说自己没有保护好孩子。张小敏说：“那以后我再有月经的时候，要小心这类事了吧，是不是以后还会犯呢？”

医生说：“这和肝虚有关，体质要是好了，一般这点小事不会有影响的。因为月经期更容易让体质弱，所以肝经更虚，于是影响到胆经，这样就产生了你的病因。你好好恢复体质，不用担心以后再犯的事，多加强体质的强健，这不是大事，不用放在心上。”

妈妈也说：“不会的，这事很多人都遇到过，听医生的，吃点药就好了。”

张小敏吃了医生开的药，很快睡觉安宁了。可是，她还是时不时想起这事。于是，每到月经期她就紧张，生怕谁再吓着自己。她越是紧张就越放松不了，后来产生了月经紧张症，行经不正常，有时早，有时晚，周期有时还会两个月一次。她妈妈不得不再带她去看医生，医生听了她的陈述，笑了，说：“看你这紧张的，不要这样。这不算事呀，你现在是肝虚成了胆虚，病落在了胆上，吃点镇惊的药就好了，壮胆就能病好。”

医生就给她又开了一些药，她吃后真的不紧张了。

“肝胆相照”

我们知道成语“肝胆相照”，其实就是医学上讲的肝胆互相作用、相为表里之意。我们本章讲的是肝胆系统，前几节讲的都是肝经，但有些肝经的表现，在胆经上也会有临床表现，如肝火盛和胆火盛都会出现胸胁痛、口苦咽痛、急躁易怒等症状。再如肝虚和胆虚的人，都会有惊恐、害怕等表现。

我们在周易十二地支中知道，寅和卯都是表示木的。木的性质主延展、生长，所以可以比拟到人的四肢、眼睛，这些都和寅、卯的性质相通。这种比拟也正好把人的一些主要部位给涵盖了。

周易在木的性质中，也把木比喻成“风”，这和周易的比拟作用是分不开的。八卦中巽卦就是木，即风，所以寅、卯也当风看，所以肝、胆主风，风就有气的意思。肝胆有病的人，多是气上得的，这都是周易的伟大暗示魅力给我们的启示。因此，我们说周易在比拟自然规律之后，对人体的比拟也很符合人体科学。

因为肝胆都和木有关，所以它们的病症特点才有相似之处。木怕折断，所以人的胆肝也怕受冲击，比拟到生活中，就是不能让肝胆受惊吓，同时也不能让它们受克制，不然就容易“断”。胆助消化，如果胆虚弱，就起不到帮助消化的作用，就会影响肌体的正常运转。

中医讲的胆虚还和人的胆量有关，这在西方医学中没有这样的论述。为什么中医这样论述呢？我们说过，木主延展之力，当胆虚弱时，就影响到肝的作用力。肝和眼睛有关，当你眼睛视物不清时，人的目标感就不强，做事信心就不足。信心不足的人，心里紧张，而紧张就容易产生肌体的新陈代谢不顺畅。这样，就造成了肌体的病变，如心惊、妇科病、男性阳痿，这些病都和卯、寅受伤有关。

所以，妇科病和男性阳痿，有些中医专门治卯和寅。如男性阳痿，就是因为木虚弱产生的，木主曲直，这是周易五行比拟的说法。男人阴茎也用木来比拟，当阳痿时，就是疲软不举，就是木不直，也就是说卯、寅受伤。所以，中医有时治男性阳痿，也治肝胆。我们也可以看到，那些阳痿的患者也有因为心理方面虚弱，产生心理“不举”的，有些人也从肝胆来治疗阳痿，让他们增加信心。

这样看来，不仅妇科病和肝胆有关，男性阳痿也和肝胆有关。男性如果发生阳痿之类的病，还是要给他增加信心，因为他们的“胆虚”了，就要增加这些人的信心和胆量，这样才能解除心理上的虚弱之病，这些，都可以从周易五行十二地支的性质展开来分析。

自学自用

把肝胆放在同一系统中

我们前边讲了肝胆相照的问题，胆的经络问题也影响到肝，所以我们把它们放在了同一个系统，这并不影响我们分别查看它们的病症。由于肝经表现的病症明显，所以我们在本章中重点讲了肝经病症，大家一定要同时考查胆经。一般要做到以下几点：

第一，肝胆相为表里，一方生病，另一方也要同治。不能单纯地把肝病放大，而不看胆。在养生时，也以互补为宜，不能只看到面，而不顾里，做到表里互相照应，发现胆有问题，也要学会护肝。

第二，性科病变时，一定要肝胆同时观察。胆也主信心，性科病无论男还是女，都是树立信心才行。在服药期间，更要把肝胆重视起来，有人一边吃药一边对自己的病产生怀疑，这样就容易产生与医治相背的作用。前边讲了，男性病一般和木性曲直有关，木不直，阴茎就软。而妇科病也一样，胆虚就容易

产生肝胆同虚，从而产生行经不利，使女人产生肝郁气滞，痛经等常见病就出来了。

第三，肝胆整体观察照应。我们讲到了肝胆相照，大家明白了要从两方面同时入手来考察卯寅木的病症，但不能说胆和肝就一定是完全一致的病情。一定要分别分析，同时还要放在同一个系统中把共性的东西重视起来。我们知道，前边讲过肝是一个经，而胆也是一个独立的经络，但由于是相为表里的，所以它们有临床上的相同表现，所以子洋把它们放在同一个系统中研究，在医学中是可以看共性的。

养生建议

肝胆多以疏泄为主

肝胆因为主风、主气、主筋，还因为它以藏血、助消化为主，所以不能有阻隔，要多以疏泄为主，才能让肌体的新陈代谢有序进行。

处方之一 重视休息时间的安排。肝主藏血，肝的收藏作用，一般是在休息状态。人体在运作时，血液流动加快，而在休息时，血液回归到肝脏较平稳时，所以称为肝主藏血。这是血液休整的过程，而胆也一样，在休息状态，胆汁能够得到一定的积累，以便在帮助消化时起到运化作用。

处方之二 保持筋骨灵活性。骨不主肝胆系统，但筋是由肝胆系统所支配的。反过来讲，如果不保持筋骨的灵活性，不爱护筋骨，也会反过来伤害卯寅的延展力。所以，一定要注重外伤，不能让与卯寅相关联的器官受伤，这样才能保持身心健康。

处方之三 学会不同部位的导引。前边讲了“意守功”的导引之法，这个导引要灵活运用。比如肝郁时，在涌泉穴排放时就要想着：排郁理气、疏肝利胆。而在丹田穴旋转时，就要想着理气疏肝。

这个导引每次一般做十五分钟就行，要针对不同的养生部位，想着不同的内容。

当遇到肝火盛时，涌泉穴就排：清泻肝火。

当遇到肝阳亢盛时，就想着涌泉穴排：平肝息风。

当遇到肝气不足时，就想着丹田穴：滋阴潜阳。

第六节 胆经系统与其他系统的关系

身边案例

脾胃不好，为什么说和肝有关

小陈感觉自己消化不好，老是有食积的感觉，吃东西也不太消化，有时感觉自己有点厌食。他想这样可不好，就去看中医。结果，中医给他调了一服药，说是治肝脾的药。他有点不明白，要说治脾的话还说过得去，可是为什么治肝呢？

中医笑了，说：“中医学中把各脏腑之间的关系研究得很紧密，一个地方出了问题，别的地方也会有问题的。”

小陈想不明白，他感觉这中医治病是不是有问题。本来就是脾胃的问题，他却要治肝，自己的肝哪有问题呀。于是他就去做了一下肝功能检测，也没有发现问题。他就吃西药，后来胃病治好了，他想来看看中医是没把握的，要是真听他们的，不定给治成什么样呢。尽管有偏见，但他并没有把自己的好奇心丢掉。

不久，家里一位亲人也看中医，同样和他的病差不多，结果让中医给看好了。这回又引发了他对中医治肝的好奇心。

后来，他找了一位中医给他讲，他才对中医有了一些了解，知道脏腑之间的关系，以及相互有一些影响的问题。再后来，他也让一些朋友去看中医了。

朋友们问他：“你不是反对中医吗？不是说中医乱治病吗？”

小陈不好意思地说：“因为不懂中医，所以才感觉他们的理论有问题。不过通过实践，感觉还是有说服力的。”

易理医理

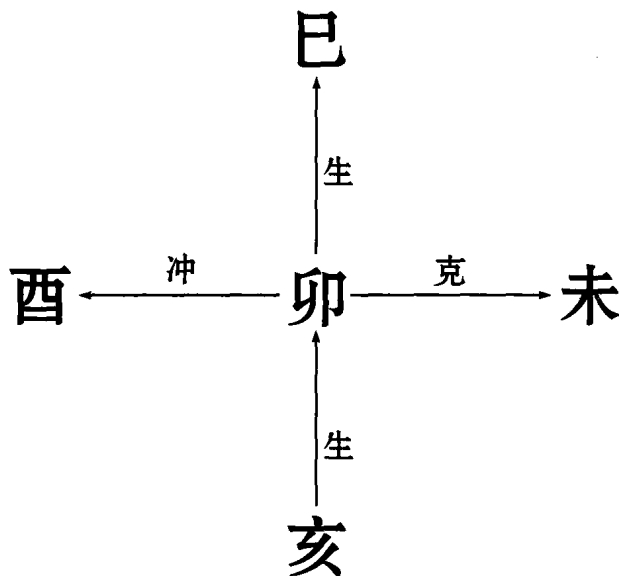
肝胆系统与其他系统的关系

我们根据周易五行及十二地支间的作用关系，可以分析一些影响健康的作用关系，大体上讲也就是十二地支之间有生克关系，就是我们前面讲过的公理。除了生克公理，还有冲合关系。我们看下边的相冲相合公理：

相冲：子午相冲 寅申相冲 卯酉相冲 辰戌相冲 巳亥相冲 丑未相冲

相合：子与丑合 寅与亥合 卯与戌合 辰与酉合 巳与申合 午与未合

这两条公理在身体作用关系上，也一样起到克制脏腑的关系。我们看下边的图示：



卯克未：卯主气，肝郁

卯生巳：主血，肝气上亢

卯弱难生巳时：肝阴亏；卯主气，易得肝火

卯冲酉：肝火灼肺

亥生卯：水不足，难生木，则肾虚肝虚

这个图示显示了肝系统与其他系统的关系问题。大家根据以上图示原理，就不难理解下边表中的内容了。

肝系统常见病种类	肝胆内科 神经内科 老年科 妇科 儿科 心脑血管科
病症表现	心烦易怒 头疼眼涩 胸满肋痛 心惊胆战 夜寐不安 视物不清 抽搐癫痫 筋骨酸痛 昏倒失语 胃肠痉挛 上重下轻
胃痛	<p>这种由肝引起的胃病，多与情绪不稳有关，易生气，使肝血损耗而产生肝郁、血阏。</p> <p>卯克辰：这种现象医学上叫肝胃不和。主脾胃不空弱，多现未、辰热证</p> <p>卯克未：脾虚，而此时要是肝气郁法，容易对脾胃构成冲克力量。常见的病有胃炎、胃溃疡</p>
肺病	卯冲酉：两颧潮红、潮热、盗汗，心烦失眠、易怒、肋痛、咳喘、声嘶
妇科病	<p>卯冲酉：胸肋胀满 卯生巳：乳房胀痛</p> <p>此外小腹疼痛、眩晕、经血不调都和肝经有关</p>
胆病	<p>寅父动：这在周易的六爻中出现寅木父母显示，中医中称为湿热型胆病。出现腹剧痛、恶心、厌食、口渴喜饮、高热、右上腹硬满、小便少、大便秘结</p> <p>寅兄动：周易六爻显示中寅木兄弟出现，临床表现为右腹间歇性痛、口苦、恶心、食欲不振、后心窝不适</p> <p>以上情况要防止是胆囊炎</p>

自学自用

养肝胆也要养其他系统

胆胆系统的问题容易影响其他系统，这在我们本节中体现得很清楚。但是，我们有时不清楚它会把其他系统的功能影响得这么严重。而懂周易五行者看子洋上边讲的，就能马上明白。其实，我们在生活中往往不注意肝胆对其他脏腑的影响，所以容易造成如下问题：

第一，肝气虚，影响饮食。肝气虚弱，吃东西没有食欲，如果这时不及时看医生，就会造成脾胃受伤，影响肌体功能，日久就形成了综合病症。

第二，肝郁气滞，生气上火。这种所谓的生气上火，有时是无明火，发作时很激动，又不想控制情绪，结果易于得心脑血管疾病。这是卯与巳的作用力，所以五行作用关系，会造成很多疾病。

第三，肝肾两亏。肝虚往往需要得到肾的滋养，即亥生卯。但是，更多的时候，肝虚而肾也虚，没有力量来生肝，就造成肝肾两虚了。而体质上就出现乏力，腰腿痛、怕冷等症状。这就要求我们不仅要养肝，还要养肾。

当我们遇到一些异常表现时，要学会随时按症候调养自己，找到病根，才能更好地治病，否则就是头痛医头，脚痛医脚，最后也不见得能把真正的病根找到。周易五行之间的作用关系原理，让我们更好地认识人体脏腑之间的关系问题，大家把上边的图示理解清楚，就能很好地去研究人体养生学了。

养生建议

辨症论治

肝胆系统我们已经说得很多了，但是如何将身体调养好，这要明白一个系

统与其他系统的关系。肝胆系统和人的情绪有关，同时，也不能忽略了其他脏腑对肝胆的影响力。我们往往感觉到哪里不舒服，不认为是和肝胆系统有关，其实有时就是没有把肝胆系统保护好所致。

处方之一 学会把调养、理气结合在一起。所谓调养，就是让身体各组织的营养跟得上，不能有偏食或过于让某一系统受累的活动。如暴饮暴食会伤脾胃，脾胃受伤，就容易伤肝胆系统。因为各系统之间的作用关系是相连的，所以，要学会梳理，将肝气梳理开，不气郁，就能让肌体顺畅。

处方之二 适当运动。肝经络的毛病多和气、火有关，所以运动量要控制，运动量掌握不好，也会让肝胆系统功能紊乱，从而影响其他系统。既然肝主气，运动量一大，就把脏腑之气给运动起来，而肝胆系统所谓的气尽管和这种运动之气不是一回事，但是这种气容易冲击肝胆及其他脏腑。所以，一般运动量要适当控制。

处方之三 学会导引。前边说过导引的方法，在没有感觉到哪里有问题时，一般是在涌泉穴排放时可以想着污浊之气、病气、废气向大地排放。

但是，当感觉自己身体与肝胆系统相关的系统有毛病时，就可以参考下表调整导引。看下表：

胃痛	<p>这种由肝引起的胃病，多与情绪不稳有关，易生气，使肝血损耗而产生肝郁、血滞</p> <p>卯克辰：这种现象医学上叫肝胃不和。主脾胃不空弱，多现未、辰热证</p> <p>导引：舒肝理郁、清热</p> <p>卯克未：脾虚，而此时要是肝气郁法，容易对脾胃构成冲克力量。常见的病有胃炎、胃溃疡</p> <p>导引：舒肝健脾</p>
肺病	<p>卯冲酉：两颧潮红、潮热、盗汗，心烦失眠、易怒、肋痛、咳喘、声嘶</p> <p>导引：理气宣肺</p>

续表

妇科病		<p>卯冲酉：胸肋胀满 导引：消食化积</p> <p>卯生巳：乳房胀痛 导引：疏肝理气</p> <p>此外小腹疼痛、眩晕、经血不调都和肝经有关。</p> <p>导引：化郁理肝气</p>
胆病		<p>寅父动：这在周易的六爻中出现寅木父母显示，中医中称为湿热型胆病。</p> <p>出现腹剧痛、恶心、厌食、口渴喜饮、高热、右上腹硬满、小便少、大便秘结。</p> <p>导引：清热利胆</p> <p>寅兄动：周易六爻显示中寅木兄弟出现，右腹间歇性痛、口苦、恶心、食欲不振、后心窝不适。</p> <p>导引：理气化痰</p>
肝火型	病理表现	<p>木动生火，木火同动、同旺等。</p> <p>症状为：头疼目胀、眩晕、呕吐、耳鸣耳聋、心烦易怒、睡眠不安、头顶疼、大便燥结、血压增高</p> <p>导引：清肝火理气</p>
	更年期	<p>表现为：阵发性面部潮红，烦躁，手足心烦热，忧郁，易怒，耳鸣，心悸，失眠，多汗，口干燥，胃纳差，腰痛，胃痛</p> <p>月经量少，色鲜红或紫红（此种情况多为肾阳过盛，心火偏盛，肾阴不足）</p> <p>导引：培补肾阴</p>
肝阳亢盛	病理表现	<p>周易六爻中表现为：卯木兄弟或卯木子孙生火，或动于外卦，头痛、眩晕、视物不清、抽搐、失语、偏瘫、走路时上轻下重</p> <p>导引：平肝息风、开窍</p>
	高血压	<p>头痛、眩晕、性情暴躁、面红、口苦、睡眠不宁、惊厥、抽搐、突然晕倒</p> <p>导引：降压平肝火</p>

续表

肝 阴 亏 损	病理表现	<p>周易六爻中表现为寅卯木衰弱，难以生火，水亦不旺，主血亏；邪气过盛，气血两虚</p> <p>眩晕头痛、视物不明、眼干面热、四肢麻、胆怯</p> <p>导引：理气养肝</p>
	高血压	<p>高血压也不都是一种原因引起的，前边讲了一种病理原因，这里是由于卯木衰弱，头脑感觉空虚而痛，眩晕、耳鸣、失眠、心悸、腰膝无力</p> <p>导引：滋肾养肝</p>
	惊吓	<p>在周易六爻中出现官动或寅木本身衰弱，在象中有玄、腾六兽出象，则为血虚受惊，表现为胆怯、易惊善恐，夜里不安</p> <p>导引：温经壮胆</p>
	肢体麻	<p>气血虚弱，表现为寅卯木在周易六爻中兄弟空虚受库，夏天或火旺就是热症所染；寅卯父在爻中现，多为寒上受病，防关节肿痛</p> <p>导引：通经散湿</p>

第三章

脾胃系统养生

脾胃系统养生，与我们西医讲的消化系统有关。脾胃相为表里，所以一般只谈脾而少讲胃，尽管它们是两个具体的器官，但功能保养的机理是相通的。

脾胃是人体营养之源，如果人消化系统不好，就没有办法吸收营养，肌体就会瘦弱，四肢就无力，气血就不足，当然肝就无血可藏。所以，脾胃系统很重要，被称为具有运化食物、滋养全身、统血的作用。

第一节 脾胃虚实

身边案例

为什么手脚会凉呢？

小美人长得挺漂亮的，就是成了“冷美人”。平时她老是面色苍白，手脚很凉。有人夸她皮肤好，说白净，开始她也以为这是自己的优点，但是时间一长，她感觉这是病。平时，小美老是感觉力气不足，不想和人说话，也不愿意动。有时还感觉胃痛胃胀，吐酸水，总之就是感觉不舒服。

爱人带她去看医生，医生说是寒大，得补充热量。她就按医生说的，可是只能好一段时间。后来，她就又找别的医生看，也是好一段差一段的。有一次，她遇到了一个懂五行的朋友，那朋友建议她去补一下中气。

小美不明白什么叫中气，那朋友给她讲，说：“中气就是中医所讲的脾胃在发挥功能的过程中产生的一种能量，也叫脾胃之气，就是带动肌体运动的气体吧，也只能这样理解，如同一种动力源一样。这种气不足了，脾胃功能就不好呀，所以才会出现这种体力不支的现象。”

小美问那个朋友，自己应当怎么办。那个朋友说：“当然还是听医生的，只是你和一些医生建议一下我的观点。也许治中气有好处的呢。”

小美就和医生说了这话，医生说：“那你去看中医吧，我们不讲中气之说。中医讲这些，我们只管治炎症。”

她看人家不高兴，就去找中医，中医笑了，说：“不管中医还是西医，只要把你的病治好就行，只是我们说的中气，西医不这么理解就是了，他们讲热量不足，其实也没有什么不对的，就是治疗方法有差别而已。只要找对了路，怎么理解都能治好病的。”

小美点着头，那中医就给她开了一些中成药，不久她手脚就不再那么凉了，体力也有了，而自己感觉也不那么懒了。

易理医理

脾与胃系统虚实之症

我们前章学到了中医理论中讲的虚实、寒热的概念，这其实就是周易学中的阴阳理论的扩展。虚实概念在脾胃系统中一样会产生一定的影响力，我们前边提到了，虚就是正气不足，实就是邪气有余。

虚实在周易理论中，就是一种弱一种强，正气不足，邪气就多。虚实应当是同时存在的，但为什么有时只提虚证，而有时只提实证呢？这是因为有时虚的症状引起的病理严重，有时实证的病理严重。所以，我们一般就用最明显的表达出人的虚实表现。

周易中讲的虚，其实就是这个五行较弱，实就是这个五行受了风寒包围。我们把它比拟到医学中，就是那种异常的表现影响到身体的健康。比如这时讲的脾为未，而胃为辰。虚就是未或辰较无力，受木克或自身没有达到一定的力量，这样就没有办法起到调整身体机能的目的，我们看下边的表格。

脾虚证	未土处在衰弱状态，表现为面黄没有光泽、胃脘觉得冷、口泛清水、食欲不振、全身无力、四肢不爽
脾实证 (中气不足)	未土下受邪气影响，不能起到运化食物的作用，表面为面色淡白、眩晕无力、气虚乏力、食欲不振、声低气短
胃虚证	辰土力不足，胸部难受、不想吃东西、气力不足
胃实证	口渴、吃东西不消化、胀闷、腹痛怕被按

我们在研究周易五行时，以未表达脾，用辰表达胃，有时在五行的推导上，很多人弄不清，这两个土怎么和这两个器官建立联系的呢？

在周易研究中，把土比喻成滋养万物的，所以用坤来表达土，为万物之母。周易研究者说到土，会讲到土旺于四季。因为土在四季都存在着，不像木只在春季旺、金只在秋季旺（所以我们说金秋）、水只在冬季旺，而火只在夏季旺。土因为旺于四季，所以土在肌体中无处不在，也就是我们的肌肤。

所以，未和辰有病变，人的肌肤也会有问题，肌肉也难受，这和它们的比拟作用有关。

自学自用

保持一定的体重

养生和体重有什么关系呢？脾统血，主肌肉，与脂肪相关。所以胖人与未过旺有关。同时我们说脾主湿，所以胖人多喘。

这样看来，保持体重是不是很重要呢？一般来说，我们很多人在养生中容易忽视体重问题。所以，我们日常生活中要注重以下几方面：

第一，高脂肪不等于有营养。脾主肉，就说明我们日常生活中要多注意含高脂肪物质的摄取量。人一胖，就容易压迫脏腑器官。有时我们人为地认为多吃高脂肪的东西可以增加热量，但是同时也增加了脾胃的负担。所以，不要把高脂肪的物质与高营养等同看待。

第二，减肥不等于限制营养。脾主肉，所以很多人就怕自己的肉多，而且拼命减肥，为了保持一定的体重，经常不吃饭，结果饿出毛病来，弄得缺少营养，面黄肌瘦的。因此，保持一定的体重不是以减肥为主，而要注意平时的营养均衡，这是最重要的一个方面，不能把自己搞得营养出了问题。

第三，不能让中气不足而保持体重。中气是脏腑中脾胃运行所产生的一种机能或动力之源。这样，就不能为了保重体重而将这种动力之源搞得无气力。保持体重的原则是，不能让脾过于受重，但不等于说脂肪多就一定是胖了。这是一种错误的认识，不要怕体重过重，主要还是看是否给脏腑增加负担。

保持一定体重不要走入太多的误区，把吃药或把刻意达到某种程度当成是一种时尚，养生最好要在科学认识的前提下自然而然地进行。

养生建议

防血虚和气虚

我们前边知道了脾主统血，怎么个统血法呢？其实统，就是统摄、控制的意思，是指脾脏有统摄血液并使之运行于脉管之中不至于外溢的功能。也就是说，脾脏负责统管血脉，防止管道泄漏。

其实，也不是完全指血从血管中流出来，是指血液随着津液渗透出来或血液循环较无力、缓慢，这样就是中医所讲的血虚之症，也是我们前边讲的虚证。

气虚就是邪气过多，正气不足，正气才是让肌体正常运行的动力。

血虚与气虚有时同时存在，可采取如下措施：

处方之一 保持血管、相关血液循环系统功能不受伤害。临床上出现的鼻血、月经过多、崩漏、便血、皮下出血等慢性出血疾病，都是和血虚有关的。所以，我们要保持这些系统的功能不受伤，同时也要注意对相关病变的及时治疗，不能让血虚之症严重。这是脾虚的具体表现，也是我们讲的虚证，中医学中也叫脾阳虚。导引时应注重：温中健脾。

处方之二 保持中气充足。气虚，也叫中气不足。我们前边讲了中气不足的概念，大家就要在饮食中保持一定的饮食量，不能让自己因饮食偏少造成气力不足、营养不良。

中气不足，人就面黄肌瘦，有无力的、眩晕等症状，长期下去就会引发其他疾病。导引时应注重：健脾补气。

第二节 脾胃寒热

身边案例

得了小腹痛的毛病

少妇小李得了一个小腹痛的毛病，痛起来直冒汗。她后来发现，只要用一些热的东西放在小腹上就可以缓解一下痛。一到月经期这种现象尤其严重。

于是她去看医生，医生说她是虚寒之症，说她不能碰凉水，脚要是被凉着

就更严重。小李点头，同时她还感觉自己身体老是疲乏，没有力气。

医生看着她苍白的面色，说：“你妇科也有问题，你的月经是不是色淡发白，有时如米泔水一样，而且量小，有时还感觉有腥臊味？”

小李脸一红，点了点头。她问医生：“您怎么知道的？”

医生笑了，说：“我是医生呀，根据你以上症状判断的呀。你这是典型的虚寒之症。”

小李问：“你是说我这病是受寒引起的吗？”

医生说：“你这病就是要注意寒证，不能把自己放在寒冷的地方，最主要的是在月经期要注意不能碰冷水。”

小李说：“我还真是怕冷水，可是越到月经期，越想碰冷水，就像是有瘾似的。”

医生说：“这是一种心理作用，你以后就要少碰冷水，慢慢把自己的寒证治好才行。”

小李听后点头。

易理医理

脾与胃系统寒热之症

在周易五行研究中，我们前边提到土是旺于四季的，但是，从四季角度讲，脾用未表示，未在时间上表示农历的六月，这是有燥气的月份，是主热的；而胃用辰表示，辰在月份上表示农历三月，所以为雨水多的季节。因此，比拟到人体时，就是胃喜湿怕燥，喜凉怕热；而脾喜燥怕湿，喜热怕寒。这种理论在中医学中得到很好的应用，正好符合易学理论。

胃气以通降为和，不降则腹胀便秘，噎气呃逆。脾气以上升为健，不升易头晕泄泻，四肢困倦，内脏脱垂。所以还应该强调在养脾的同时还应重视调

胃，胃主纳，脾主运。我们看下图脾胃寒热问题：

脾寒证	周易六爻中表现为未土父母发动。饮食减少、胃脘满闷、恶心欲吐、头生如裹、肢体困倦，妇女有白带
胃寒证	胃脘胀痛、呕吐、四肢冷、吐清水，喜欢吃热食物
脾热证	周易六爻中表现为未土兄弟动。面黄、皮肤发痒、胀感、不思饮食、小便短少、口苦、发热、身体怠倦
胃热证	身热，口渴、喜欢冷食、怕热、吃了东西就吐，大便干燥

这种病症，正是与十二地支，五行的比拟是一致的。在这两个地支中未有燥气，所以脾就怕受寒，尽管说脾主燥，却不能让未受寒。而辰是喜欢湿的，不能让它受热；而胃不能让它受热。

这并不能说喜热的就让它热，而喜湿的就让它受潮，上边表中就是因为寒热不均衡发生问题，才出现的上述病症表现。

自学自用

脾胃好才能吃吗吗香

脾胃主运营肌体功能的营养系统，所以不能把脾胃损伤出毛病来。有些时候，读者不清楚这个道理。比如有人习惯生病就吃药，其实脾胃生病了，吃什么也不消化，那还怎么谈到吸收，还怎么谈营养呢？所以，古人治病有专门治脾胃的，把脾胃治好了，就可以“吃吗吗香”了。但是由于习惯使然，我们常犯以下的错误：

第一，不注意季节变化，冷热喜好不按时令变化。按照中医理论，各种食物都有喜寒、喜热之分，而在不同的季节对各种食物也有不同的吃法，要是不注意这个特点，就容易吃出毛病来。一般来说，我们老百姓不了解食物寒热属性，也不用执著于把那些东西照书本上写的去吃，但是，一定要注意物理层面

的冷热。所谓物理层面的冷热，就是我们能感觉到的冷和热。

第二，不注意身体保养，过冷过热，易造成脾胃负担过重。平时感觉到自己身体发热时，也不分析为什么感觉热，而是过食生冷食物，结果造成脾胃受寒；当感觉自己身体发冷时，拼命吃过热的食物，结果容易烫伤脾胃，这样就把脾胃机能给损伤了。这是对健康的一种物理上的损害，不仅仅造成脾和胃的损伤，还把其他系统连带损伤，这样就可能导致出现肌体其他疾病。

所以，在日常生活中，我们一定要注意冷热问题，不仅吃东西时要注意这些，平时在更换衣服上，也要注意保护好自己的脏腑器官，以免造成冷热不均，损伤肌体。

养生建议

温中健脾保养

我们看到在周易研究中，以未为燥土，而以辰为湿土。这样，脾就喜热，而胃就喜湿。一热一湿，是脾和胃的自然之性。而我们在养生过程中，就是要尊重周易学中这种比拟作用，以之为原则，不断地将肌体功能发挥出来。为此，要做到：

处方之一 饮食不宜过冷过热。从器官角度讲，过冷过热都是对脾胃器官的一种刺激，都能损伤脾胃器官，所以在过冷过热的问题上，不能把脏腑器官损坏。这样，在饮食的过程中，就要小心不能在过冷过热的温度下食用食物。

处方之二 不过饥过饱以免引发脾胃受伤。过饥过饱都会让脾胃受伤，当过饥时，胃就减少运动量，易于发生萎缩，而此时脾的运化机能就减退。但是，如果过饱，又会让胃增加负担，而脾的运化作用有时由于能力不足，会造成“过劳损”，而伤及脾胃功能。同时，由于胃在容纳过多的食物时，有可能使自身功能受损，也在寒热上产生冲击力，连带伤及脾功能。

处方之三 注意环境变化，保护脾胃功能。由于环境冷热变化，脾胃也会受季节影响。如夏季燥热，胃就容易缺失湿润，这样就要适当饮水，帮助胃助湿消化。尽管说脾喜热，但在夏天脾也不能过于缺失湿气，那样就容易发生病变。一般说在导引时要分清寒热，如果是脾寒，就要健脾化湿；如果是脾热，就要清热利湿；如果是胃寒，就要平补平泻；如果是胃热，就要泻热。

第三节 脾胃常见病症

身边案例

拉肚子和脾虚

小强最近老拉肚子，吃了一些管拉肚子的药也是时好时坏，有时能管一段时间，但不久又拉上了。

家里本来备一些常用药的，他拉肚子就吃这些药。后来，他以为自己吃了些什么不干净的东西，就从口入手，尽量不吃那些感觉不洁净的东西，但拉肚子这个毛病还是没有好转。

后来，小强去求助医生。医生看了他的情况，说：“你是脾虚造成的拉肚子，只吃消炎的药不行，得补脾呀。”

医生接着讲了一些中医道理，大体是：脾虚泄泻易导致人体脏气亏虚，病情缠绵难愈。这种情况，有时易于造成病人反复腹泻，于是就导致脾虚、中气下陷。同时，会伴有小腹坠胀、消瘦，甚至脱肛等症。

医说：“你的这种病呀，脾虚是本，腹泻是标，治病应标本兼顾，才能体现出自身的独特优势。”

小强点着头，他也说不明白医生说的对还是不对，总之自己的病能治好就

行。医生见他还是没有明白，也就不多讲了，给他开了一些药，然后告诉他怎么吃，就打发他离开了。

小强吃了医生开的药，不久就真好了。这回他相信医生讲的还是有道理的。尽管他不明白什么脾虚这类的道理，但他认识到这些中草药确实能把一些长期看着不好治的病治好。

易理医理

脾与胃温补为主

脾胃常见病症，都和虚实寒热有关。同时，我们看到脾和胃在五行中是由未和辰的性质决定的。为什么古人用未和辰来比拟脾和胃呢？土在五行十二地支中有四个，分别是：未、丑、戌、辰，为什么偏偏用未辰比拟这两个具体的器官呢？

原因就在于这两个地支与脾胃的性质有相关之处，这是实践的结论，而不是人为规定的。古人研究周易注意规律的研究，所有比拟都是从自然规律中总结出来的。

比如在周易六爻中，把未土的父母比喻成脾受寒，把未土的兄弟比喻成脾受风热、未土的子孙比喻为血虚等。大家看下表：

脾血虚	出现未土子孙衰弱，临床表现气虚、面黄无光泽、胃脘觉发冷、口泛清水、食欲不振、四肢无力、泻泄
胃痛	胃痛有两种可能性： 脾胃虚寒。 在周易六爻中可见到未辰空虚或临父母爻。表现在为胃隐隐作痛、吐清水或酸水，四肢不温 脾虚肝郁。 因为脾虚，这样肝气邪气就上冲，容易得胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎

续表

神经衰弱	周易六爻中表现为得不到已火生助，临床表现为面色苍白、气短倦怠、胆怯易惊、心慌心悸、失眠多梦、记忆力减退、女性月经不调、食欲减退
------	---

脾胃不可以不重视，因为饮食不好，就容易生病，这样会造成营养不良，然后造成虚症。中医学中虚弱分为：脾气虚、脾阳虚、胃气虚等。

上边讲到的气短乏力、头晕、大便溏泻，容易出血、血色淡，甚至面色苍白，在中医学中就叫脾气虚。

脾阳虚主要表现在：胃腹冷痛，食生冷油腻就会腹痛、腹泻，大便稀。

胃气虚表现为胃胀、胃痛、呃逆、食少、饭后胀满；胃阴虚主要表现为虚火上炎，口干、容易饥饿，胃酸、隐痛不适，口舌生疮等。

自学自用

脾胃营养到位，少吃刺激性食物

脾胃功能是以消化、吸收为主。而我们在生活中，往往有一些错误的认识，认为吃一些营养的食物就好，而忽视一些食物对脾胃的刺激作用。为此，大家要注意以下问题：

第一，注意营养均衡问题，不能吃上火的食物或过食难消化的食物。营养问题是脾胃所谓运营的主要功能，脾胃因为具有消化功能，所以肌体的所有营养都是由脾胃来消化和运输的，所以脾胃的功能不能失调，否则就没有办法把营养物质吸收。在吃东西时，要注意营养均衡，不能因为好吃就多吃，也不能因为不好吃而不吃。尤其是那种不好消化的物质，如过黏类的、油腻类的物质，都是不易被吸收的，也会对脾胃造成负担。

第二，刺激性过强的食物，易于造成对脾胃的伤害。脾胃不能受过冷也不

能过热，更不能受那种辛辣、酸碱刺激。首先受伤的是胃表皮，胃是容纳食物的重要器官，当胃受伤之后，就不能把食物进行消化变成营养。这时，脾功能也会受到牵连，会造成功能降低，从而影响统血功能。

脾胃从消化系统的功能角度讲，是为肌体营养服务的，所有身体中所需的营养都要通过消化系统来传输的，所以脾胃系统一定要保护好，不能让它们的机能发生病变，不然人不仅仅是“吃吗吗不香”的问题，而且容易造成肌体功能下降，从而影响人的抵抗能力，造成疾病缠身。

养生建议

学会感觉肌体

养生也是一种保养过程，在肌体没有发生病变的情况下，就要学会感觉、体会肌体的一些机能是否有变化，如果有变化要及时进行调节，这就是养生的一个重要方面。

处方之一 感觉食欲不振、没有胃口时，一定要及时检查脾胃疾病。食欲不振是脾胃发生毛病的前兆，这时就要细心观察身体是不是哪里生病了。及时发现身体病变，及时进行调整，也是养生学中的一个重要方面，不能等到真的有病了再治。

处方之二 感觉肌体懒惰、乏力时，一定要想到和脾胃有关。脾胃和肌肉有关，和身体的血液供给也有关。当脾胃发生病变时，这些机能都有所变化。所以一般情况下我们自己就能感觉到哪里不对劲儿，就能及时找到即将发生的病变，这样就能及早治疗。

处方之三 发胀、消化不良时，一定是脾胃有病了。当你感觉自己有肚腹发胀的感觉时，一定要注意脾胃问题，这时要及时进行检查，看是不是脾胃的问题。尽管发胀这类现象肝郁也会发生，但大体都是和脾胃有关，所以先查脾

胃也是重要的。

及时体会脾胃病变，是养生学中及早发现问题，并尽快解决肌体问题的最好办法。因为你自己的身体发生一些与正常情况下不同的感觉时，你最能体会出来，这样可以早点找到原因。

养生学中不仅仅说平时要注重保养，更要注重能及时感觉出肌体重要机能的正常运行，这是养生中要特别注意的一个方面。

第四节 脾胃系统与其他系统的关系

身边案例

咳嗽、妇科病和脾病

程小梅的儿子老咳嗽，她给孩子吃了一些止咳药，可效果就是不明显。于是她就去请教医生是怎么回事，医生说是脾热导致伤肺，是脾病为根，肺表现为表。

医生说完，给程小梅的儿子开了一服中药，按照医生的治疗方案，孩子的病不久就好了。

程小梅后来得了妇科病，也来找这个医生看。她得的是下腹胀痛，有时还心烦得不得了，同时小便频急短赤，外阴瘙痒。这病她有点难以启齿，她到医生面前不好意思说，只说自己下腹胀痛，心烦意乱，并讲了小便急赤。医生就说：“你的外阴也难受，对吧？”

程小梅点了一下头，她不知道这医生怎么这么快就猜到了。

医生就给她开了药，然后让她按药方去服药。

服了药三个疗程，程小梅的病完全好了。她特意来感谢医生，医生对她说：“你一定要注意饮食，你这脾易受伤，这次毛病是脾燥造成的，所以我给

你用的是清热、利湿的药物。”

程小梅有点不解，当初医生给她儿子治病时，就说是脾热，现在她的妇科病也说是脾热，为什么都是脾热症呢？

医生说：“这可能和你家的饮食习惯有关，有时吃过热的食物，会使脾受邪侵，也就容易得这种病。你儿子和你都得过，说明你家饮食习惯有问题。”程小梅感觉他说得对，自己家就是喜欢这样的吃法。

易理医理

把住病从口入关

脾开窍于口唇，凡是脾胃毛病都可以通过观察人的唇部了解病情。同时，我们说脾胃也有吃出毛病的。上例中程小梅母子俩都得了脾热症，而表现的症状不相同。

她的儿子得的是未动伤克酉，就是我们说的未主热，未中有火气，火是克金的，这样金受伤，金可以比拟为肺，所以，她儿子咳嗽。

而程小梅自己因为未过热，而将卯木“库”住，这就形成了肝郁，我们知道肝气郁法就得妇科病。这个“库”的概念，也是周易术数的专用名词，就是把什么东西关住了，锁住了的意思。未过热，就把肝气关在里边了，而肝气就郁结成疾，这样就得了妇科病。

程小梅和儿子都得了脾胃系统疾病，但原理却不一样，我们看下边的表达式：

儿子：未中之火脆金 即为火克金——伤肺

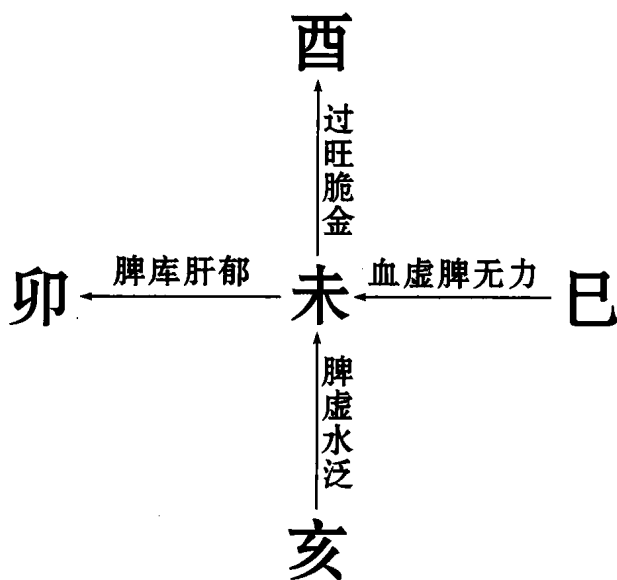
程小梅：未库卯 伤肝

这样一来，程小梅和儿子都得了相同的脾病，但临床表现不同，就是我们看到的似乎不是一样的病。而通过分析五行作用力，发现它们都是由于脾热引

起的。儿子由于脾受热，而把脾中未土中的火释放出来，这种火却克金了。周易五行作用关系中，就有未脆金一说，这是周易五行原理。

而未在周易五行中还有一个作用力，就是公理中有一个叫做库的概念，就形成了未库卯木的作用，所以程小梅就得了肝气郁法。

通过上边周易五行原理分析，我们知道中医原理完全是遵循周易原理的，五行之间的作用关系，使得脾胃经络与其他系统建立了一定的作用关系，也就会产生不同的病症关系。我们看下图：



巳无力生未：脾胃运化产生营养生血，巳无力生未就是表示血衰，那么血难以循环促进脾胃运动，这样脾就虚，食少面黄。

未弱不克亥：脾虚，不克水，就会出现水肿的病症。

未弱不生酉：脾自身虚，无力生酉金，则肺亦虚。

未过旺脆酉：肺气受制，咳嗽痰多，伴有气短。

未旺库卯木：肝气郁法，妇科疾病等。

未弱受卯克：肝风动，引发抽搐症状。

卯与未互旺：肋胸腹胀，胸脘不舒服、厌食。

上边讲的是脾与各系统的关系，我们平时在养生过程中，一定要了解这些生克关系，这样可以很好地掌握养生的原理。

自学自用

注意虚实寒热特点

前边我们分析了脾胃与各系统的关系，其实脾胃病症还是要从虚实寒热特点来找病根。我们前边讲的特点，都是和这些因素有关。为此，养生中还要注意以下的特点：

第一，注意土不可以得到过重的生助。未土为燥土，不能过热，过热就会出现邪气上扬，所以不能得到太大的生助。而辰土是喜热的，但也不能“烫”到胃，过“烫”就是把湿土给烧焦了，也是一种破坏力，用五行角度说就是生助过头。这在饮食习惯中我们前边一再强调了，这里还是要在明白周易原理的基础上，更加注意这个特点。

第二，注意土挡水库木。脾胃要是邪实，有时就容易发生阻挡之象，库是挡，克也是挡。表现出来的是脾胃不能顺畅消化饮食，使肝经和肾系统受到伤害。所以，要学会在营养脾胃系统的同时，不损害其他系统。

在对具体五行间的作用力进行分析时，就可以找到各五行间产生的病理，这样我们就可以更好地保养自己。下表是相应的一些常见五行间的作用力产生的病症：

慢惊风	未弱而亥旺（所谓阳衰）全身衰弱、面色苍白、神志昏沉、抽搐频繁而无力、发热或额凉、肢冷、出汗、泄泻、声低无力、昏睡、呼吸微弱
水肿	未衰弱 卯旺或亥弱 胃纳不好、胸肋苦满、渐觉两肋不顺畅、胀痛、腹破胀急、青筋显露

续表

痰饮	未衰弱难生酉 寒水重、痰多清白、肢体浮肿、咳嗽、气短
妇科 白带	一、未土父过旺，即寒证 色白量多、面色苍白、眩晕、精神萎靡、疲乏冷痛 二、未兄过旺，即热证 色黄黏稠、有秽气味、外阴瘙痒 面色黄浊、下腹胀痛、烦躁不安、小便短赤

脾胃具体引起的疾病较多，但上边这些是由于虚实寒热构成的，所以我们掌握了基本的东西，在养生过程中就要按照这些规律的东西调整自己身心，以达到养生的目的。

养生建议

疏通、吸收为主

脾胃以消化、吸收营养为主，这就要做到脾胃不能阻碍营养的消化和运输。为此，要从以下方面入手保养：

处方之一 吃饭时少谈论重要话题。往往一家人在一起吃饭时，会一边吃一边谈论一些家庭中的大事小事。其实，这是最大的养生之忌。因为有时一些重要问题易于引起争议，而情绪的变化，会影响脾胃消化、吸收食物。所以，重要问题不要在吃饭的时候谈论，那样会造成脾胃负担，不能及时将食物消化并运输营养于肌体之内。

处方之二 学会养脾养胃，多吃易于消化、有营养的食物。我们前边讲过不吃刺激性食物。有时，我们吃的东西不易消化会造成脾胃负担过重，但是有时不吃刺激性食物，也会造成脾胃负担，原因就是这类食物会损伤脾胃器官。如有人吃药是为了治病，可是因为脾虚不能把药及时进行分解消化，反而药物还会把脾给伤到，这样就没有达到治病的作用，反而是增加了胃脾的负担。所以，我们说到养脾胃，其实就是要注意对脾胃器官加以爱护，不吃那种让脾胃

受累的食物和药物。

处方之三 脾胃导引问题。脾胃一般会有胀、堵的感觉，不通则不顺，就会有胀和堵的感觉，应以顺畅为导引；如果感觉是寒证的话，就以温补为主；如果是热证的话，就以清热化湿为主。

总之，脾胃要多养，不刻意吃那种刺激性和过寒过热的生、冷、硬食物，这是脾胃养生之道。

第四章

肾与膀胱系统的养生

肾与膀胱系统养生，是生命之源。肾主藏精、纳气、生髓、主骨。肾被称为是人的生命之源，因为肾主水，水在人体中具有不可替代的位置。肾系统养生是养生学重要的部分，如果肾与命门出了问题，人的骨骼、气血都会有问题，肾系统涉及齿、骨、头发、生殖功能等方方面面。所以，养护好肾系统，就是将人的主要机能加以保护。

第一节 阴阳两虚

身边案例

多梦、失眠

赵伟最近老是感觉四肢发凉、晚上有遗精现象，也失眠，还爱做梦。他去看医生，医生问他心烦不烦，他说烦得很，不仅心里烦躁，而且感觉手心、脚心都发热，睡着了还出汗。

医生说：“你这是阴阳两虚呀，得补肾阴肾阳才行。”

赵伟也不明白这些词，就按医生说的吃了一些药。后来这些症状消失了，总算好了起来。赵伟问医生：“我怎么会弄得两虚的呢？”

医生说：“这点你还真得注意了，按照五行原理讲，肾主水，你就是在平时的保养中没有把肾水保护好，才造成阴阳两虚的。”

医生和他说了一些注意事项，赵伟都一一记在了心中。

易理医理

什么是肾阴肾阳

肾系统在五行分析中用亥和子代表肾和膀胱这两个肾系统的表里关系。在周易五行十二地支中亥和子代表水，肾主水，也是用这两个地支来比拟的。

中医认为肾为先天之本，是人体生殖发育的根源，脏腑机能活动的原动力。肾的精气从作用来说可分为肾阴、肾阳两方面，肾阴与肾阳相互依存、相互制约，维持人体的动态平衡。我们在周易六爻中用亥水父母代表肾阴，用亥水兄弟代表肾阳。

当这一平衡遭到破坏后，就会出现肾阴、肾阳偏衰或偏盛的病理变化，如肾阴偏衰不能制阳，就出现阴虚阳亢的病变，即肾阴虚，表现为腰膝酸软、五心烦热、头晕耳鸣、失眠健忘、盗汗、男子遗精早泄、女子经少经闭，大便秘结、舌红少苔脉细数等表现。

肾阳偏衰则为肾阳虚，表现为面色白或黧黑、腰膝酸冷、精神不振，男子阳痿早泄、女子宫寒不孕，遗尿浮肿、五更泄泻等。

肾虚概念中的“肾”，不仅指解剖学上的肾脏，还包括人体生殖、生长发育、消化、内分泌代谢等有直接或间接关系的重要脏器。

我们西方医学讲的泌尿系统、生殖系统、内分泌代谢系统、神经精神系统及消化、血液、呼吸等诸多系统的相关疾病都与我们这里讲的肾系统有关。

肾阴肾阳在中医学中占很重要的位置，大家一定要明确这一概念。

自学自用

肾虚的总体判断

肾阳肾虚在临床表现为记忆力下降、记忆力减退，注意力不集中，精力不足，工作效率降低。为此，要注意从以下方面判断自己是不是得了肾病：

第一，从自己的日常感觉中注意区分是否得了肾方面的病症。如腰痛，当遇到劳累或阴雨天气时有加重的症状；天气一转凉就手脚冰凉，还特别怕冷、怕吹风；感觉在正常饮水情况下起夜多，且小便无力、淋漓不尽。同时，观察是否有大便干燥、排便困难等现象。这些都有可能和肾病有关。

第二，从体质上看，是否有体力不支的情况。如感觉疲倦，做事精力不集中，睡眠不好，丢三落四等，这些肢体上的不适，也是有肾病的表现，就要多加小心。

第三，重要的机能是否有减退的迹象。当男女对性感觉没有兴趣的时候，也是要注意肾是否有问题的时候。这里还要考虑一些综合疾病的引发，一些基本功能发生衰退，就有可能是肾虚的表现。所以，在这里就要注意可能是肾机能有了微小的变化。

第四，当发现自己的情绪有变化时，也要注意是否和肾有关。如心情不佳难以自控、头晕、易怒、烦躁、焦虑、抑郁等，这些都有可能是由于肾虚而引起肝气上冲，从而发生病变。

所以，当我们发现自己有一些上述的反常症状时，就要认真考虑自己是不是生病了，并及时找医生诊断才行。

养生建议

保障机能正常运行

所谓机能保障，就是注意对脏腑器官的爱护，遇到天气变化，及时更换衣

物，及时保护肌体机能的正常运转。

处方之一 一定要注意在过寒的环境中保护肾功能。有些青少年冬天不喜欢多穿衣物，肢体露在外边，这些肢体受风寒冲击，就易得病。因为肾系统主水，水怕冻，受风寒冲击，水就易结冰，水结冰之意就是比拟肾受风寒侵略之意。

处方之二 保持机能不过劳。肾主水，也主精，精可以理解为精力、精气神。如果过度兴奋，就容易让肾水耗损过重，这样就容易让精力不足，产生损伤。如房事过度，就容易让肾功能耗损，时间长了会出现头晕眼花等肾功能阻碍，甚至会出现性功能减退。

处方之三 减少情绪波动。情绪波动，一般来说和肝气、肝郁有关，前边我们已经学习过了。但是，由于肾衰弱，水弱无力生木，就会出现肝郁现象，所以会产生情绪波动。这时，补肾才能让肝经保持平和。出现情绪波动时，就要及时去治疗。

肾虚分阴阳，阴阳两虚是较为严重的一种，所以在养生过程中，一定要先分清阴阳，再分别找到养生方法。肾机能只能补其不足，而不能攻其有余。肾病在治疗上较慎重，它不像其他系统那样可把不足的补上或攻其所多，去平衡阴阳。

第二节 阳虚寒证

身边案例

怕冷也是病吗？

李晶晶的儿子十多岁了，都说小子怕热，可是她的儿子却老穿很多的衣服，说怕冷。李晶晶就骂儿子没有火力，可儿子又不像是装的。后来，有人提示她，说你儿子脸色发白，感觉有点苍白，是不是气血有问题呀？

以前，别人都夸儿子长得白，她也感觉是骄傲，没有想过会是一种病态。

于是，她就问儿子：“你除了冷以外，还有什么反应呢？”

儿子说：“我就是夜里老尿尿，有时耳朵也叫。”

李晶晶说：“那你怎么不早和我说呀？我们看看医生就是了。”

儿子说：“你老骂我，说我是装的，说大小伙子冷什么冷。我和你说，你会骂我。”

李晶晶拉过儿子，眼泪掉下来了，她就带儿子去医院找医生看，医生说：“幸好你意识到这是病，不然将来会影响这孩子的生育能力，这是典型的肾阳虚，别以为孩子小就得了这病。他在你肚子里就受寒了。”

李晶晶也顾不得反思了，就让医生快治好儿子的病，省得以后孩子留下病根。

医生笑了，说：“放心吧，孩子还没有到那种严重地步呢。”

李晶晶这才放下心来。

易理医理

肾主水不可以过寒

肾与膀胱系统，按五行地支说是亥和子，它们主水，水主流动，要是过寒了，就把水给“冻”住了，结了冰，你说能好吗？这就是周易原理，肾不可以受寒。

在中医学中肾阳虚也叫命门火衰。阳虚的临床表现有畏寒肢冷、小便清长、面色苍白。成年人还表现为性欲减退，男性有阳痿早泄等症状。我们看下表：

肾阳虚	在周易六爻中，表现为亥水的父母旺，胃寒肢冷、浮肿、腰背疼痛、耳鸣、脱发、面无色泽
膀胱寒证	周易六爻中，表现为子水父母旺，小便频数、遗尿

表中的表现，就是典型的肾阳不足，寒证的表现。在肾病中，除了这些明显的身体表现之外，还有一些性情上的表现，如信心不足、缺乏自信、工作热情不高、生活没激情、目标和方向不定、早衰、健忘失眠、食欲不振、骨骼与关节疼痛、腰膝酸软、不耐疲劳、乏力、视力减退以及听力衰减。

肾阳不足，一般都有和怕冷有关的表现，我们看到一些面色苍白的人，有时也和肾虚有关。我们前边讲肝、脾时都讲过，这和气血有关，事实上肾阳虚的人，也有这样的表现，这是一些病症的通用体现，但都和阳虚有关。只有阳气不足时，才会有这类表现。

自学自用

肾阳虚多与湿寒有关

前边讲了肾阳不足，多有怕冷的症状，这是因为阳不足，阴就多的原理，若身边有肾阳不足的人，多要从以下几方面注意：

第一，从一些习惯中发现问题。我们看到肾阳不足，一般有肢体怕冷等习惯，这些看似不很注目的现象，有可能隐藏着病症，所以当你感觉有这类习惯时，一定要及早发现身体是否得了肾阳之病。这看似不起眼的一些习惯，就容易让我们发现重要的病症。所以，大家要留心自己的一些生活习惯，及时找到调整自己健康的突破点。

第二，从生活中的一些小病症中找问题。有些时候，我们生了一些小病，看着没有什么大事，但这些小病却有可能是肾病的前兆，如正值青壮年，感觉到乏力、性机能减退，就要考虑是否和肾阳不足有关了。再如耳鸣，这些小毛病都有可能和肾阳虚有关。

肾阳虚在症状上多表现为腰膝冷痛酸软、肢冷畏寒，尤其是腰以下部位发

凉，平时总比别人多穿两件衣服。如果夜尿频多，精神疲惫，水肿，小便清长、失禁，男性出现阳痿之类的现象明显，你就可以断定自己得了肾阳虚的病。

大凡肾阳虚，表现都和爱冷有关。所以，当你感觉到一些明显的症状时，就要看是否得了这方面的疾病。其实，肾阳不足，就是阳性不足，阴性过盛，而肾为水，水一多，就冷，所以才和寒性有关。

养生建议

平时注意生活细节

我们研究肾阳虚，前边讲过了就是和怕冷有关，而且研究发现也是因为阳性不足引发的。那么，我们在养生中就要运用这一规律来调整机体。

处方之一 注意气候影响。水在寒冷的冬天，易于结冰，所以在气候上要注意冬天对肌体的影响。在寒冷潮湿的环境中，身体易阳虚，寒症过多，这样就要造成病患。所以，要注意气候影响力，尽量在寒冷潮湿的环境增加对肌体的保护。不要把手脚放在过于寒冷的地方，及时更换衣物。

处方之二 注意体力，减少消耗。体力过于消耗损害了阳气，出现功能上的一些亏耗。所以，容易、困倦、腰膝酸软、四肢乏力、头昏沉、手脚冰凉。男性出现阳痿、性欲减退等。这就要保持一定的体力。

处方之三 正确导引。导引一般是以经络为主，我们前边讲过了经络学，也讲了导引的一种方式。但是，不管对经络的理解是否专业，都要把病理分析明白，否则导引也会出现问题。肾阳虚要做到导引时，以温补肾阳为主；在膀胱方面出现不适时，导引时，以固肾气为主。

处方之四 药物的疗程服用。有人生病就喜欢以药来维持肌体健康，当然生病要吃药，但是一定要明确药是有疗程的，就是在一定时间内服药。不可以

把药当食物吃，如六味地黄丸确实是治肾虚的，但是它是治肾阴虚的，少看一个字，就有可能把病治反了。

第三节 阴虚热证

身边案例

“今天你吃了吗？”

冯玉杰看到电视中六味地黄丸的广告做得挺好，就买回来给老公吃。

儿子由于学习压力较大，经常熬夜，冯玉杰就想到儿子一定也肾虚，也就给儿子吃六味地黄丸。吃了一段时间，发现儿子反而更加头晕，而且还有失眠的问题出现。不仅这样，儿子说自己冷得不得了，晚上休息也说冷，白天脸色苍白。

于是，冯玉杰就带儿子去看医生，医生说：“孩子得了肾阳虚。”

冯玉杰说：“我也怀疑他是得了肾虚的毛病。所以我给他吃了六味地黄丸，你看怎么不见效呢？”

医生看着她说：“那药能乱吃的吗？那是治肾阴虚的，你把药吃反了，幸亏你带孩子来看病，不然就把孩子吃坏了。”

冯玉杰说：“什么？这药还能吃坏了？这药不是营养药吗？广告上不是说‘今天你吃了吗？’不是说明肾虚的人就可以吃吗？”

医生说：“那是广告的问题，这里不管它有没有问题，就单说孩子有病就得及时到医院治疗，不能乱吃药。肾病是分阴阳的，肾阳病当成肾阴治，就是治反了，会越治越严重的。”

冯玉杰这回听明白了。

易理医理

肾主水不可以不足

肾与膀胱五行属水，水多不好，会遇到寒冷；水少也不行，那样就是缺失，就会造成肾阳过旺。在周易六爻理论中，可以把“亥水兄弟旺”当成是阴虚。兄弟主气、主风、主火，就是一种比拟，表达阴虚阳盛。我们看下表：

肾阴虚	在周易的六爻中，表现为亥水兄弟，临床表现为五心烦热、潮热盗汗、口干舌燥、尿黄便干
膀胱热证	在周易的六爻中，表现为子水兄弟，临床表现为小便短涩，小便黄红混浊，男阴茎热痛、女易小腹急胀

在本章，我们首先讲的除阴阳两虚，上节和本节分别讲了阳虚和阴虚，其实，中医中讲的阴阳之外，还讲气，在肾方面还讲气虚。所谓气虚，就是表现为气短自汗、倦怠无力、面色苍白、小便频多、遗精早泄。这在周易六爻中体现的是亥水兄弟弱，这也是气力不足。因为前边我们讲过，兄弟主气，气力不足了，当然就是弱的状态。

从表中，我们可以看到肾阴虚主要表现为五心烦热、头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、两颧潮红、口干舌燥、盗汗遗精等。

阴虚也表现为内热，有时心烦意乱的，所以这个时候最适合服用六味地黄丸。本节身边案例中的冯玉杰让儿子吃这药，其实就是没有对症下药。

自学自用

肾阴虚多与燥热有关

阴虚就是邪阳过盛的意思。按照前边的虚实理论讲，就是阳邪过实，这样

就会出现烦躁的状态。为此，从以下几方面考查：

第一，注意情绪的变化。阴虚邪阳就实，这样就容易产生情绪波动，作用于肝气，人肯定情绪不稳。当出现这种情况的时候，一定要观察是否有其他与肾阴虚相伴的症状出现，就可以判断怎样来防止肾阴虚了。

第二，观察体表变化。前边讲的肾阴虚的状态有头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、两颧潮红、口干舌燥、盗汗遗精等症状，都可以让我们自己观察是否得了这种毛病。但是，这不是诊断疾病，而是诊断如何保养肾功能，以及对肾系统进行保养。大家要屏除那种生了病再治病的观念。

第三，注意平时所处环境。肾阴虚也与所处的环境有关，不能到环境过燥的地方，那种地方也容易让身体“上火”，耗损肾水，也会造成肾阴虚。

养生过程中，一定要把一些造成这类机能损伤的问题理出来。而不是那种吃什么药、吃什么食物能补的问题。我们经常看到一些错误的认识，以为多吃补品会好，结果越吃身体越不适，最后把身体弄出毛病来。这不是养生，是把身体给损伤了。

养生建议

滋阴补肾

肾阴虚，就容易虚火上扬，所以在养生中就要以滋阴补肾为主，才能让阴虚得以控制。

处方之一 保持情绪的稳定性。肾阴虚就容易激动，爱发脾气，心烦意乱。这种表现在肝郁中体现得很明显，为什么在肾阴虚中也有呢？因为肾阴虚，即肾代表的亥水就弱，而水少，火就邪实，肝主木，无水生助，能不燥吗？于是，火气就上升，人就爱发脾气。这和肝郁是同一种性质，但表现主要病理却有差距。一个是肝自身郁结，一个是因无水滋养而郁结。

处方之二 养成良好的生活习惯。有些时候，有一些不良习惯也会损伤肾功能。如手淫引起的神经衰弱、耳鸣等，都是肾虚引起的，这也是不良习惯造成的。所以，一定要注意生活中的一些不良习惯造成的恶果。

处方之三 选择适宜的环境。肾虚和平时的生活环境也有关，前边讲过了，那种过燥的环境也会让人的肾水耗损，那么就要有意选择那种温度、湿度适宜的环境，不在阴冷、潮湿的环境中长期工作和生活，也不在那种干燥的环境中工作，这样就能保障体质的健康。

在导引方面，一般肾阴虚要以滋养肾阴为主，而遇到膀胱寒证的话，引起时要以固肾气为主。

总之，肾系统养生一定要从肾的阴阳角度找到出发点，达到标本兼治的目的。

第四节 肾系统与其他系统的关系

身边案例

消化不良和肾病有关？

李强没有胃病，就是感觉怕冷，所以不喜欢在冬天里出门。可是，他的工作性质又偏偏是在外边作业。他生活在北方，天冷他就更难受，感觉腰也痛。

由于长期在外作业，他就很注意身体的保养，每到冬天他就早早穿上过冬的衣服。可是，他后来还是得了肾阳虚的病。他让医生帮他调药，但由于工作原因，也不能及时吃药。后来，他就感觉自己消化系统也有毛病了，吃东西不太容易消化。

他就让那个医生再给看看，医生说：“你呀，这是肾阳虚引起的脾胃不和，毛病还是出在肾系统上。”

李强说：“要说腰痛是肾引起的，我还真能明白，这消化不好，也会和肾有关吗？”

医生说：“其实，你这就是外行了，不是说一个系统病只能去影响到本系统内的器官，同时也会涉及其他系统的。你现在得了胃病，看着是胃难受，消化不好，但没有肾病在先，这个胃病是不会这么严重的。你现在是因为肾阳不足，不能将脾气运化，脾过湿。脾不可以过湿寒，所以脾就受病，这样脾胃就出了问题，于是就得了胃病。其实，病根还在肾。”

李强也不太明白这些术语，不过他知道听医生的没有错。

易理医理

肾阴肾阳对肌体作用力不同

肾主水，水多不好，水少也不好。水多寒大，水少呢，火又大了。所以，肾阴肾阳挺难掌握。我们看下边的图示：



亥弱巳旺：肾阴虚则阳亢，这里表达的巳也为中医所说的命门之火，心肾不交，会有多梦遗、泄精、烦难眠、口干

巳旺亥弱：火旺损肾出现早泄、阳痿

巳弱亥旺：心阳不足，水肿

亥弱不生卯：肾阴不足，不能养肝，则眩晕、耳鸣、腰痛

亥旺脾湿：肾阳虚，即水多无火，则土寒，出现消化不良

亥弱酉损：水弱需金生，金去生水，自身就受损，则肺受伤劳损，出现气弱等症

我们从图示中看到，肾阴肾阳对各系统作用力不同，产生了不同的症候，这样就会相应的生出病来。所以，我们平素要爱护自己的肾系统，同时也要保护肾系统与各系统之间的关系。这样才能让自己的肌体健康。下表中是一些常见病的病理分析：

慢性肾炎	亥旺巳弱 面白灰暗 贫血明显 浮肿腰痛 腹胀厌食 但溏肢冷尿少
	未衰亥旺 面黄腹胀 肢体浮肿 怠倦无力 食下不消 容易腹胀
	腹泻 小便混浊 尿黄短少
	亥父旺无巳卯兄旺 头晕心悸 耳鸣眼花 腰腿发软 急躁消瘦
	夜不安 血压持续增高 尿少
神经衰弱	尿毒症 亥旺动 恶心呕吐清涎 头晕头痛 胸闷
	亥兄旺 神志不清 肢冷 身热 二便干闭 唇干 牙龈出血
肺结核	亥弱需酉 巳旺克酉 两颧潮红 盗汗 心烦失眠 易怒喘咳 肋痛声嘶

自学自用

肾与精、气、神

肾具有藏精、纳气、生髓作用，这说明肾很重要。中医认为：“肾为先天

之本”“肾藏精，主生长，发育，生殖”“肾主骨，生髓，通脑”“肾主纳气，肾主水液”“肾开窍于耳”“肾司二便”“腰为肾之府”，等等。

肾脏的健康说明人体生长、发育、生殖系统的活力。如果肾虚了，就会出现一系列衰老的现象。为此，要注意以下几方面：

第一，保持精、气、神的良好状态。平时有一个良好的精神状态，这也是检测肾功能是否健康的一个外在的标准。当一个人精神状态好的时候，他的肾功能一定很好，反之他的肾就有可能有毛病，这时就要检查一下这个人的健康问题了。女人肾虚，皮肤就不会有光泽；男人肾虚，会没有底气，做事没有信心。

第二，观察肢体灵活性。由于肾主骨，骨无力，肢体就缺少灵活性，人走路不灵活，或做事较为笨重，这就要考虑是否和肾有关了。因为肾主骨，与肢体有密切关系。

第三，耳聪目明，肾功能才好。肾开窍于耳，听得清楚，也是肾好的一个标志。眼和肝有关，肾水充足，就可以养肝，所以肾可以管耳，也可以管眼。只有人的眼看得清，耳听得好，才算是人聪明。这也是肾系统好的一个重要标志。

肾功能较好的人，做事信心十足，也有完成重要目标的决心，所以我们要保护好自己的肾，让自己做得更优秀。

养生建议

系统间要互相爱护

把肾系统与其他系统之间的生克关系理清，是我们肾养生的主攻方向。中医是从周易作用关系中发展而来的，所以养生也要从它们的关系着手。

处方之一 保持肝系统顺畅。肝系统出了毛病，就会耗损肾水，因为肝主

木，肾主水，按照五行公理说，肝出了问题就要耗损肾水。所以，我们要保持心情平稳，不能让肝郁、气结而损伤肾源之水，这样就把体质问题的根源找到了。

处方之二 脾胃系统正常有序。脾胃是起运化作用的，脾胃系统出了问题，就难以把营养运输到肌体各处，同时脾胃系统出了问题，肾就易于将脾土耗损。肾阴虚脾热之气受伤，肾阳虚脾湿，胃寒证。所以，脾胃也是要保持平衡有序。这样，才能让肌体机能保持正常运转。

处方之三 适当进行室外运动。肾虚和缺少一定的科学运动有关，当阴虚时，就是阴性不足，运动量有时过大，将肾水耗损掉，出现了虚证。而肾阳虚，则是由于缺少一定的运动，阴性过大，水多过，湿而造成阳损，所以要适当加强运动。

古人讲流水不腐，肾水也是水，中国周易学讲究的五行，是在自然科学的观察基础上总结而得出的。这种五行的比拟，是通过对自然规律的总结而得出的，在人体养生学中，五行知识的运用，很好地把人体五行的运动规律总结出来。所以，读者只要掌握了这套五行的规律，就能正确地养生。

第五章

肺系统的养生

肺和大肠是相为表里的，它们是西方医学中讲的呼吸系统。肺系统主呼吸，主皮毛，开窍于鼻。所以，呼吸系统的毛病都和肺系统有关。肺系统主皮毛，所以肌肤性疾病，以及声音都和肺系统有关。当肺系统养生不利，就会使我们产生呼吸系统疾病或声低气短之类的问题。气短和肾有关，因为肾主水能生肝，气短和肺系统有关，是因为肺主金，可以克肝，肝是气郁结、气顺的根源，但它和水和金都有关。

第一节 肺系统虚证

身边案例

说话声音小和肺有关？

冯万书是教育工作者，才五十岁，就感觉自己说话力气不足，老是感觉累。尤其是说话，声小还无力。过去，他说话瓮声瓮气的，隔壁房间都能听到他的声音。

他感觉自己一定是病得不轻，就去看病。医生看了之后，说：“你这病也不是很重，不用怕。你这是肺气虚之症，将虚证治好，你又能恢复原来的风采了。”

冯万书点着头，按照医生的治疗方法，很快身体就好了。他问医生，说话

怎么还和肺有这么大关系呢？医生给他讲了肺与声音的关系，告诉他声音是由呼吸、声道来的，而肺主气，气是由呼吸系统进入肌体的。

冯万书听后，感觉长了很多知识。他以后就知道怎么保护自己的声带了，尽量不把呼吸系统损伤到。不仅这样，他还劝别人做适当的运动，尽量保持声音的洪亮。那个医生还教了他一些方法，就是呼吸的养生之法。每天让他早上起来做深呼吸，医生说：“宗气是主声音的，宗气怎么得到呢？是从饮食中化生的营卫之气和吸入大自然的气相结合而积于胸中形成的。宗气作用可大了，它通过呼吸道时能调配声音，所以一般情况下对吃的东西和吸入的大自然之气要学会选择，这样才能让人说话声音洪亮，有底气。”

听完医生的话，冯万书受益匪浅，在日常生活中开始注意饮食及呼吸法，这样就不再感觉体力不支，声音小了。

易理医理

肺系统虚弱

肺与大肠一个是五行地支为酉，一个是五行地支为申。它们比拟的五行关系，也就是肺系统的作用力。金主声，在五行中，金属是可以敲打出声音来的。这也是金主声的主要比拟原因，周易养生学中就是根据这些五行的作用关系来分析肌体的活动的。

肺也有虚实寒热之分，我们看下表：

肺气虚	咳嗽气短 喘促 痰多而清 怠倦懒言 声音低 怕冷自汗 面色发白
肺阴虚	咳嗽无痰或痰少而黏 有时咯痰带血 潮热盗汗 手足心热 午后颧红 失眠 口干咽燥 音哑
大肠虚	久泻不止 下痢久延 大便不禁 肛门滑脱
大肠寒	腹痛肠鸣 寒邪内伤 大便泄泻

肺系统遇虚的话，就有上述表现情况，所以要注意保护肺系统。古人说肺

通百脉。呼吸系统与血液循环有很大关系。古人认为气是血的统帅，气行则血行，气滞则血滞。

肺是呼吸系统，呼吸系统的主通道在口和鼻，同时呼吸系统也主皮毛，皮毛也是呼吸系统的一部分，也是肺系统的主要组成部分。古人对皮肤的呼吸职能也很重视，中医对这一观点很是赞赏。找中医看病，有责任心的医生会告诉病人，不要把面部皮肤堵塞了，即使要化淡妆，也不能把皮毛的呼吸功能给破坏了。

所以，肺系统是一个大概念，不能把它理解小了。

自学自用

从日常表现分析机理

养生之所以重于治疗，主要在于我们判断出肌体的潜在病理之后，能够及时纠正错误，然后正确调理机理，把健康保持在自己的身体中。这是保证健康的一个重要方面，为此要注意以下几方面：

第一，观察自己的气色。肺阴虚者多因津液消耗，肺失润养所致，通常表现为形瘦羸弱；干咳无痰，或痰少质黏，或咳而痰中带血丝；潮热盗汗，午后两颧潮红，少寐失眠；口干咽燥，喉痒音哑，舌红少苔等。当我们有这类现象发生时，就要注意这类肌体病情，有这样的迹象，就应当及早进行诊治，不能等到严重了再下手。

第二，注意平时行为。肺气虚者多为久病亏耗，病后元气未复；或因久咳伤气，以致肺气亏虚，表现为咳而气短，咳喘无力，久咳不愈，痰液清稀；倦怠懒言，声音低怯；面色发白，畏风形寒，易患感冒；或有自汗、舌淡苔薄白等。

第三，从常见现象中发现问题。一般说当你感觉乏力，稍有劳作则气喘吁

吁，呼吸气促时，就要想到和气虚有关了。又如易于感冒，多有畏寒、流清涕之症；皮肤干燥、皱缩、瘙痒，秋冬气候干燥时尤其突出，这些现象，都表明你得了肺虚之症。

当你平时有一些临床表现时，就要及早进行调理，不能把这些小的变化不当回事，这样可以及早诊治。这些机理在平时的养生之中要点滴积累，不可以不注意。肺虚在平时的现象观察中要特别注意，肺主气，主呼吸，也是带动气血运行的动力之一。

养生建议

适当调整呼吸

肺与呼吸系统紧密相连，所以肺系统虚寒，也和平时的呼吸方式有关，我们要调整自己的呼吸方式，同时还要注意生活习惯。

处方之一 讲话适度，减少气耗。肺系统主声，讲话适度，也就是保持气流不过度而使肺系统受损伤。有时，很多人感觉讲话会累，就是因为没有节制自己的语音发声。还有就是，有些人讲话不会用气，造成肺系统损伤。

处方之二 体力不支，少运动。肺虚忌运动量加大，我们一般以为多加强锻炼是好事。但是，运动量也要适度，当体力不支时，就不能过度运动。肺主呼吸，当运动量加大时，人的呼吸系统就过大消耗，这样就对恢复体力不利，所以不要加大运动量。呼吸系统一般来说在于养，而不能加大对体能的消耗。

处方之三 减少与时令病患者接近。什么是时令病呢？就是流行病，有时流行性感冒发生了，这就是时令病。呼吸系统最易受时令病影响的，所以平时体质较弱的人，尽量减少和时令病患者接近，免得自己也得上时令病而影响肺系统的功能。

以上几个处方，都是以呼吸为主的，在平时呼吸时，要适当调整自己的呼

吸方式，当遇到一些不良环境时，就要减少口鼻的呼吸方式。在这时，如果不能很好地选择环境，就尽量做到用调整皮肤呼吸，就是保持肌肤的通透性，让皮肤能得到换气，这也是帮助肺系统工作的方式。

第二节 肺系统实证

身边案例

听声音识病

钱中挺，中等身材，可是说话办事却很麻利。尤其是说话，更是声音洪亮有力度。很多人说他声音有穿透力，也很有磁性。可是，有一天，他去会几个朋友。在交谈之中，有一个陌生的朋友对他说：你是不是最近痰多、胸肋也感觉痛？

钱中挺听后立即一惊，他问对方：“你怎么知道的？”

那朋友笑了笑说：“我懂中医，看你说话挺有特点的，所以就多观察了一下。”

钱中挺说：“别人都说我说话好听，你却听出了病，你会算卦？”

那朋友笑了，说：“我哪里会算卦呀，我是听你的声音，听出来的。”

“听声还能听出病吗？”钱中挺有点不相信。

对方说：“你现在有点肺实证，是热证。你还要小心最近闹肚子，这是可能出现的症状。”

听了这话，钱中挺更加吃惊了，他说：“我还真是有闹肚子的毛病，已经有了你说的这些病症了。你说这是怎么回事呢？怎么会是这样的呢？什么是肺实证呀？”

对方说：“这些问题一时也讲不清楚，你先去医院做一个检查，看是不是

我说的这样，要是医院也这样诊断，我再和你讲原理。”

钱中挺就到医院去检查，果然如这个朋友所说的，后来他就追问那个朋友是怎么发现自己生病的。

那个朋友说：“我当时发现你很爱说话。”

钱中挺说：“没有错呀，我平时就爱讲话。”

那朋友说：“你讲话速度快而急，也有点啰唆。但声音很响亮，你在讲话的时候坐着有点仰面，略有一点喘。这就是肺实证的表现之一。”

钱中挺点了点头，他接着听那个朋友讲：“肺主声，声音可以听出病来。肺实证，肌体明显表现内在正气不足，抗邪不力，出现病邪内陷倾向，常伴随腹泻等胃肠症状，表明脾阳不足，运湿不利。”

钱中挺感觉这朋友还真有学问，从此他很在意自己的说话声音，后来也学了几招判断健康的方法，感觉中国医学文化很有意思。

易理医理

实证与寒热

肺与大肠不仅有虚证，也有实证和寒热之症。中医在长期的观察与实践，发现易学理论越来越具备实用价值。酉金比拟成肺，而申金比拟成大肠，这仅是在器官上的一种具体化体现，其实在实际运用中，它们代表呼吸系统的整体。我们看下表：

痰浊气喘	咳嗽气喘 喉中痰鸣 胸肋胀痛 不能平卧
风寒夹肺	在周易六爻中西金出现 恶寒发热 头痛身痛 鼻不通气 流涕 气急身重 痰黏而白
肺热咳喘	咳嗽气喘 痰黄黏稠 咳吐脓血 气味腥臭 胸痛寒热
大肠实证	积滞内停 大便秘结 腹痛拒按
大肠热证	肛门热痛 便下鲜血气味难闻

肺系统主呼吸，而一些与呼吸系统相关的病症，也会以不同的方式表现出来。我们在周易五行知识中，只要把相关的五行知识理解透，这种比拟的作用就出来了。如我们前边讲到，金属是有声音的，于是人的说话声大小和高低，都能体现出肺功能的作用。大体上看，一般情况下我们可以得到如下的一些结论：

肺虚则语音细小，不愿多说话；同时肺虚还要预防皮肤血液循环不足，出现黯黑，不红润；肺气虚时预防大肠排便无力；肺虚会产生自卑、担心、易哭泣等心理过重现象，说话无魄力，不敢承诺。

这些都是肺系统的一些具体表现。

自学自用

从语言行为中判断

本节身边案例中我们看到，主人公的病情是被懂医学的朋友从正常的谈话中发现的。根据中医理论，我们发现观察人的日常行为，包括语言、声调也可以判断人的健康，从而找到养生的着眼点。

第一，观察皮肤变化。肺实证则血液循环过快，出现皮肤发红，怕热，易出现皮肤过敏。肺主皮毛，所以通过皮肤就可以呼吸，而环境发生变化，就容易在皮肤上发生病变。古代有一个叫陈抟的人，他就是用皮肤呼吸的，他发明了胎息功。

第二，听声音。本节和上节身边案例都是从声音讲的，我们知道了肺实热则语音响亮，话多啰唆。肺气旺说话较自负，喜欢给别人承诺。肺实证，仰面喘促痰多者。坐在那里低着头，没精打采，气短少语的人，一般都是肺气不足。

第三，观察情致。观察人的情趣表现，就是看人平时的状态，从人的心情变化、行为准则来观察一个人的变化。当一个人自卑心理减少，而自负心理过

强时，就是此人有肺实之症。观察出来一个人的总体变化，就能判断出此人需要在哪方面注意养生了。

肌体上的病变，往往是一点点积攒出来的，不是一下子就突发的。所以我们在养生实践中，就要注意平时的一些肌体变化，尽量让各器官良性发展，而杜绝那种因为忽视日常保养而造成的肌体伤害。肺系统更要加强保养，因为它平时和肌肤有关。

养生建议

营养与调节的作用

肺主皮毛，这给我们养生提供了一些信息，我们要从保护自己的肌肤开始，才能充分做好养生工作。

处方之一 营养肌肤。我们经常遇到一些女士喜欢护肤，用一些营养肌肤的化学药物。这些用法的初衷是好的，给肌肤增加养分。中医学中也有这样的疗法，肌肤用药物。如我们常用的膏药，就是起到这样的作用。但是，大家一定要注意肌肤是呼吸系统的一部分，不能过于把肌肤的呼吸功能给障碍掉。有些人化妆过于细密，结果把汗毛孔的呼吸作用给堵死了，这就不是养生了，而是破坏了呼吸系统。

处方之二 树立自信心。自信心是一个人成长和发展的一个重要指标，没有自信心，做什么事都难成。肺虚之人就是缺少自信，但是肺实之人又是很自负的人，感觉什么事都不在话下，好说大话、空话，又能磨叨。所以，这时要树立自信或要尽量克制自己的言行，保持健康的心理。

处方之三 适当导引。肺出现气虚时，要补益肺气；当肺阴虚时，要滋阴润肺；当痰浊气喘时，要泻肺涤痰；当风寒夹肺时，要疏散风寒；当肺热咳喘时，要清肺化痰。

总之，在遇到肺系统，也就是呼吸系统出现问题之前，要学会从清洁呼吸系统通道的角度，把肺的功能作用发挥出来，不能让呼吸的通道受阻；而当发生了病变时，要找到好的解决方法。

第三节 感冒与美容

身边案例

美容出来的病

小艾长得并不难看，而且还很有异性缘。但是，她老感觉自己长得不好看，有一种自卑心理。于是， she 就把业余时间用在了美容上，不断地光顾美容院。这是给自己增加信心的一种方式，时间长了，很多人也向她介绍一些美容产品。

小艾也就多用那些产品，有时化着浓妆上班。可是，她不久就得了感冒。按说感冒是常见病，也不算事的。可是，她却不同，说不准十天半月就得一次，体质也不好。

有人暗中称她是病西施，她也没有办法生起气来，因为自己真的是这样的情况。

后来，经人介绍，她去找一个医生诊治，医生说她是因为化妆品把毛细血管堵住了，然后造成了肺气虚弱，皮毛不固，才容易出汗，才易于感冒的。现在的问题主要是把皮毛卫气营养损失了，由于化妆品把皮肤的呼吸道给堵住了，一些排泄功能不能得到发挥，才把病堵在了体内。时间一长，体质就下降了，所以才会生病。

小艾有了这些知识，知道化妆也是很有讲究的。于是，就听医生的话，尽量化妆淡一些。但是，由于长期化浓妆，她的皮肤有些受影响，不化妆就感觉

皮肤难受，体质反而更差了。医生说，这是由于长期把皮肤的汗毛孔堵住了，现在马上打开，风寒又很快入内所致。

最后，在医生的调理之下，小艾终于恢复了健康。

易理医理

皮毛与肺的作用

在周易中肺主皮毛，这是中医发展了周易理论的结果。这在本章中我们讲了很多次，人的皮肤是人与自然界接触最多的部分。在周易五行中，我们定位酉和申为肺系统，也就是所谓的呼吸系统。酉和申主声音，有响声之外，还具备通道的作用，可以进行物质交换。只有酉和申具备可以比拟成声音并运输物质的强度。我们可以比拟成铁筒，而水不具备这个特点，木可以，不过渗透性强，而火不行，土只能挡，不能运输。所以，金比拟成呼吸系统，成为交换、运输的通道。

肺比拟成皮毛，也正是基于上述的论证过程。肺的通道包括气管、喉、鼻，包括闻味功能，都是由肺系统完成的。如果酉和申出了毛病，这些功能就失去了作用。

所以，第一步不能将通道堵死。化妆品是那种使人光彩照人的东西，可以提升人气，在五行中比拟成火，为巳火。当火多时，就形成了火克金的公理了，这样就把金给克制住了。这样，美容就没有起到作用，而是把通道给堵住了。

当通道被堵死的时候，内湿之气不能很好地透出来，不能有效进行气体交换，人体就容易生病。我们一般注重口、鼻的呼吸作用，而忽略皮肤的呼吸作用，于是就造成通道的疾病。有些皮肤性疾病，也和这些通道的堵塞有关。

我们之所以把皮毛的作用提出来和大家交流，是希望大家在养生过程中充分重视皮毛的作用。

自学自用

注意呼吸的方式

我们讲到呼吸的方式问题，大家可能感觉这不应当成为问题，大家都会呼吸，其实呼吸一定要讲究方法。一般情况下，我们用口和鼻呼吸时，会给肺系统增加一些负担，因为肺还有“过滤”功能，把一些不洁净的空气过滤掉。所以，在呼吸方式上，要注意以下几方面：

第一，尽量不在空气不通畅的环境中呼吸。环境不洁净，或被污染的地方，空气不新鲜，氧气不足，不仅对肌体交换气体不利，还给肺增加负担。所以在不好的环境中，尽量做到不用口和鼻呼吸，能做到这点，有时较难。有些人工作环境就存在污染问题，在这种工作环境中，就要尽量带一些防护工具。

第二，减少人为的肌肤堵塞及污染。前边原理使我们知道了肌肤也是呼吸系统的一部分，因此我们要爱护我们的肌肤，不要人为地把肌肤弄得较堵，也不能用刺激的化妆品和护肤化学产品。有人喜欢用一些洁肤的产品，如洗澡时用一些洗涤化学皂类，如果冲洗不净，会造成对皮肤的伤害，这都是对肺系统的损伤。

第三，注意一些小毛病的累积。有时，我们看到自己经常得一些嗓子或皮肤性的小毛病，这就极有可能和肺系统病变建立联系，一定要加以重视，及时到医院诊治，不然会累及肺系统，等到病大了就会成为大的障碍。

总之，要学会保护肺系统的功能，不能人为地把机能损伤了。有时，肺系统直接与外部接触，而我们还不一定能注意。

养生建议

注重清洁养生

肺主呼吸、主通道、主皮毛，这么重要的系统，我们更要懂得怎么样清洁

自己，保养自己的肌体。

处方之一 多用清水护肤。我们经常看到一些人喜欢用一些所谓的天然护肤产品，尽管有些产品说是绿色天然产品，但事实上也是化学合成产品，这些化工产品在合成过程中，就残留有一定的有害物质。所以，在使用过程中，就容易造成对人体的伤害。其实，肌肤在内外交换物质过程中，不仅有空气交换，也有水分和营养的交换。而用清水洁肤，更能将清洁的水通过皮肤渗透到体内。所以，要提倡水疗法，用自然水来清洁肌肤。

处方之二 选择自然清新的环境。肺呼吸多与环境有关，我们前文讲了环境污染对人体的伤害，所以我们要注意选择自然清新的居住和生活、学习环境。现代城市人喜欢生活在空调室中，尤其是热天或冷天，都喜欢用机器来创造舒适的生活环境。其实，这是一种人为的伤害。有些设备在造“气”的过程中，又污染了环境，人要是长期在这样的环境中生活，就会造成一些机能障碍。

现代人有一些现代病，其实就是和环境污染有关。有时，我们看到喝的水和呼吸的空气都是达标的，其实这个标准唯独少了自然性。都是人造的水和人造的空气，这样其实指标达到了，但是缺少“养分”。

所以，我们在生活中更要回归自然，这才是养生的根本。

第四节 肺系统与其他系统的关系

身边案例

胸闷与肝肺的关系

周佳丽本来身体挺好的，但是最近她恋爱了，恋爱的人就很忙，忙当然也不感觉累。她其实不是小姑娘了，她有过婚史，只是离婚了。现在又找到了原来初恋的感觉，与新的男友处得火热。这本是一件好事，可没有想到自己却因

为一些杂事又不开心起来。

原来，周佳丽的新男友也是离过婚的人，他每月要给前妻和孩子生活费，因为离婚时承诺每月把自己工资的一半给孩子和前妻。周佳丽并不清楚这事，等到他们谈论成家时，对方才说出这件事来，周佳丽有点受不了。他们也要生活的，如果说少还行，现在男友挣的工资是每月三千元，拿出一半，就是留下一千五百元。这不是乱来吗？自己要了一个爱人，却一半工资是给前妻，她受不了。

她把这一想法和男友说了，男友却不理她，说：“以前我们定的事，是不能更改的。”

男友没有向着她说话，她心里就气不顺。

回家之后，她也不能对家人说，越想越生气，生着气就睡着了。等到她醒来时，感觉自己胸闷，她也没有在意。后来几天，她老是打嗝不舒服，但也说不出哪里有问题。

没有想到这一毛病竟然持续了一个多月，这期间她和男友的问题也没有解决，她索性就不去见男友了。

可是，越不见，心里越忍不下这口气，本来都处得好好的，就要谈论未来的时候，竟然因为这点小事解决不了而生气，她真感觉说不出的难受，而男友也不回话给她。

她想来想去，后来还是去看医生了，医生说：“你是肺虚肝逆，肝经先病，然后上冲肺经，这样你就得肝与肺同治了，不然病就严重了。”

周佳丽没有想到和男友生了点气，还会发生这样的事。男友也没有想到她会因为这点事气病了，就来看她。医生对男友说：“她这病呀，还真不是一天两天的事，平时只是没有表现出来而已，她这人就是肺虚，这是主要，现在一生气，肝气上冲，结果就把肺病给冲出来了。”

周佳丽也不多说，还是生气。后来，医生给她吃了一些调理的药，不久她感觉这点小事不值得生气。自己看中的是人，干吗生气呢？她这样一想就想开了，可是这之前自己就是想不开，她感觉奇怪了，吃几服中药竟然把心给吃开阔了？

肺系统的作用力

肺主呼吸，肺系统是气体交换的通道，当肝经发生问题时，人的呼吸系统也会有病变，这是肝系统与肺系统之间的作用关系。我们从前边的知识学到，各系统之间是相互作用的，我们看下图示：



丑库金：神昏、谵语等神经症状

酉衰耗未：肺气虚致，中气不足，气短、形倦、食下腹胀

酉衰难生亥：劳损，气弱、遗精

酉衰难克卯：卯酉相冲，胸闷、喘急

从五行作用力看，这个图中与前几章不同的是，多了一个“丑”字，而少了“巳”字。为什么呢？在中医传统读本中，上图的“丑”字位置应当是“心包”之字，子洋这里却改成了“丑”。古人认为心具备思索能力，具有支配能力，这是古人认识世界的局限性。

现在我们知道思索能力是由大脑来完成的，但中医学中没有找到这个对应的五行。其实，周易五行在十二地支中，有两个地支一直没有被中医学用到，这就是“丑”和“戌”。前边我们讲过这两个五行，我们以后还要专门在第七章中讲到。这里，大家知道丑当中枢神经讲就行了，这是子洋通过二十多年实践运用得出来的结论。它在中医学中没有这个说法，而在西医中叫做中枢神经系统。

这里还要说明的是：周易五行作用关系中还有一个库的概念，我们前边讲过了。丑是库金的，酉是肺，肺主声，主气。库就是包住，把肺的声给包住了，把气包住了，所以丑库酉之后，人就有点神志不清，胡说八道了，就会得神经性疾病。

可见，周易学的比拟作用真的是博大精深，只是我们没有完全掌握这些理论。肺系统与别的作用力，这里就不作详细的说明了，大家参考前几章的内容就能明白。

自学自用

肺虚易造成内伤

我们在肺系统中，着重要研究的就是肺虚对其他系统的影响力。肺主声，主皮毛，当肺系统虚弱时，邪气就乘虚而入了，这样各系统就会生病，为此要注意以下方面：

第一，注意饮食结构。谈到养生，多数人喜欢谈食疗，而且很多关于这方面的书或资料也讲得很详细。其实，吃确实有学问，但是不要在饮食上过多考虑营养或五行作用力问题。老百姓没有办法掌握那么多生克问题。但是，那种刺激性过强的食物，大家还是能知道的，不要过于吃对脾胃有刺激的食物，因为这种食物不仅对脾胃有伤害，同时因为肺主皮毛，主呼吸，也会对呼吸系统

形成伤害，如皮肤过敏等，有时都和吃有关，这是吃出的毛病。用医学原理讲，那就是脾虚、肺虚，无法排泄这些刺激物质，就形成了疾病。

第二，劳作有序。肺主呼吸系统，我们前边讲过运动要适当的问题，有些人往往以为加强体育锻炼是好事。其实如果锻炼不得当，肺经络就易于受损伤。由于运动量大，也可能让脾受伤，这样就会脾虚，会连累到肾，于是就会感觉气弱、累、无力，这都是脾虚、肺虚、肾虚。

所以，不管是工作还是加强锻炼都要有度，不然就把脏腑器官及连带的系统给伤及了。这样，人就容易受到健康上的影响。一个人要想得到一个健康的肌体，首先就要合理养生，而不是过于在意那种不符合规律的锻炼。

养生建议

通畅与养生

肺系统在养生过程中，最要注意通畅问题，如果系统不通畅，人体的正常机能就要受到损伤。所以，一定要在养生中注意通畅问题。

处方之一 寒热适中，不在过热过寒的环境中长期生活。环境温度不稳定，对肌肤造成直接的刺激，这样首先对肺系统造成伤害。所以，选择生活和工作环境，一定要注意这一点。在换季的时候，更要注意及时更换适当的衣物，以防呼吸系统受到风寒刺激。

处方之二 体质较弱时，先保护呼吸系统。呼吸系统担负着完成与外界交换气体和能量的功能，体质弱时就易于受外界风寒冲击，完成这一功能就要受影响，所以就要注意对呼吸系统的保护。一般来说，要多在头、脸、嗓子和胸口处多加外衣之类的遮挡物，以防止环境等不利于体质的东西冲击，这样就可以在短期内保护呼吸系统的健康。

处方之三 学会说话柔和不激进。讲话能看出一个人的性格，当你讲话过

急时，就容易激动，按西方科学讲，就是血液循环加快了。但是，这种加快首先是以耗损呼吸系统为前提的。声音是由气体传导的，就是我们说的肺主声。当你大声说话时，肺活量就加大，这样就是在耗损呼吸系统功能。

知道了这些简单的道理，我们说话也要柔和一些才好，养生并不难，应当从一点一滴做起。

第六章

心系统养生

心系统在古人那里，理解得较为宽泛，包括大脑思维在内都被古人放在这个系统中。我们这里研究的心系统不包括大脑思维在内，主要指循环系统中的血液流通部分。心系统多以虚证为主，常以气血同虚为主要症候。心阳虚又称气虚，心阴虚又称血虚。所以，平素所说的阴虚，包括其他系统阴虚时，也以血虚为主。在周易六爻中，阴虚多见已火子孙空弱，阳虚多现已火兄衰弱或已火父母爻旺。

心系统不仅有虚证，也有实证，同时也有寒热之象。养生就是要把这些不同的表现明确了，不让心系统受虚实、寒热影响。

第一节 心系统虚证

身边案例

记忆力减退

小程喜欢运动，可是最近朋友们发现他有点懒了，不仅不喜欢活动，而且还老是脾气不好，动不动就发火。你交代他的事，一会儿再问他，他就不记得了。为此，还闹出一些笑话。同事给他介绍了一个对象，说好了晚上七点见面，结果等到八点，他也没有到。

介绍人感觉没有面子，就打电话找他，结果他说自己都到了半天，也没有看到介绍人和女方呀！他还很生气，介绍人问他在哪呢，他说在单位门口呀。

其实，当时约好了在一家冷饮厅门口，他给忘记了。他快到点时就想不起来在哪个地方见面了，想了半天就想成了单位门口。他也确定不了，可是又不好意思给介绍人打电话问，而且他越想越感觉是单位门口，所以介绍人打来电话时，他还理直气壮。对象当然没有相成，大家也感觉小程不可理喻。

谁也没有想到这是一种病态，都以为小程是心理不健康。可是，同宿舍的人却发现他的一些异常。半夜里他们发现小程睡不着觉，要是睡着了也出满头大汗。好像还老害怕似的，心神不宁的样子，有时还说梦话。

于是，同宿舍的同事就问他是不是爱做梦，劝他去看看病。小程说：“老做梦的，还老感觉嘴里没有味，难受。”

同事就拉他去看病，结果医生说他是血虚，说这样下去会得神经官能症，甚至会贫血。

小程这回害怕了，就按医生的要求进行治疗，后来记忆力恢复了，别人说的话也不会想老半天也记不起来。

易理医理

心血与气的关系

我们平时喜欢说“心血”这个词，心和血是相关联的，心就是血液循环的主要动力“设备”，而我们这里所讲的心系统，是包括心脏在内的整个血液循环系统。

在周易五行比拟中，以巳为心的表达方式，心系统中还有午来表示小肠这个器官。五行带五色，所以在周易术数研究中，以红色的代表火，因为心里流出来的血是红色的，所以巳就代表心脏。

古人认为，血与气是相关联的，血的运动是由气带动的。我们现代医学知道心脏能够依据心脏自身的动力来带动使血液循环起来，而古人就认为血是由气带动起来的。所以，气在人体研究中占有很重要的地位。因此，说到心就要

说气，心与气是相伴的。当然，这并不是说古人的心与气学说不对，因为气的动力如同我们看到的自然界的风一样，春风一吹，就可以把大地吹绿，所以气在人体循环系统中，依然是动力之源。

在心系统中，我们先讲虚证，主要有气虚和血虚。见下表：

气虚	少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、动则气短、易出汗，头晕心悸、面色蜡黄、食欲不振，虚热、自汗、脱肛
血虚	面色苍白、唇爪淡白、头晕乏力、眼花心悸、失眠多梦、健忘、大便干燥，妇女经水愆期、量少色淡

气虚和血虚，人就有不同的感觉，病的表现就有所不同。所以，大家在养生的时候，一定要注意调理气血症候，发现有上述的问题，就要感觉一下是不是与气血有关。这些表现在前边讲的肺经、肝经、脾经中也有类似的临床表现，但细处还是有差别的。我们讲脾系统时，也讲到血，因为脾主藏血。这里讲到心系统离不开气，也离不开血，所以有相通之处。

在本节中，大家运用以前学到的知识，结合气与血的循环运动知识，掌握气带血在体内循环就行。

气因为重要，所以古人讲究气分为营气、卫气、元气、真气、脏气。讲究非常之多，我们这里所说的气，就是宗气。心脏的宗气带动血液循环，我们所说的宗气是怎么产生的呢？

主要是由水谷精微和自然界的清气生化产生的。食物经脾胃消化吸收的水谷精华，与肺系统吸入的自然界清气相结合便成为宗气。

宗气形成后，聚集在胸中气海之处，并贯注于心肺之脉，可以推动肺的呼吸。我们平时的声音高低、呼吸的强弱，嗅觉的灵敏度，都和宗气有关。

我们本节讲的血液循环，就是由宗气推动心脉的搏动、调节心律的作用，宗气的这一作用影响着人体心搏的强弱、节律和血液的运行，并影响着肢体的寒温和活动能力。

所以宗气不足，可出现气短、喘促、呼吸急促、气息低微、肢体活动不便、心脏搏动无力或节律失常等症。这就是前边讲的气虚的表现。

自学自用

纳精华之气

我们知道心系统属于循环系统部分，而循环多以气血为主。中医认为气带血行，肌体的血液才能循环运行起来。而我们本节的重点是“气”的问题。

第一，不要在不洁净的环境中吃东西。吃东西本身是要吃干净的东西，但吃东西的环境更重要。我们这里说的气，不完全是指空气，但是空气中如果污染太严重，一样通过呼吸系统把污染物吸进体内，通过食物，与食物构成了宗气，宗气如果不良，就容易产生气血障碍。气虚、血虚就由此产生。

第二，注意饮食不要受污染。我们很多人注重养生，吃一些有利于自己补气补血的食物。这当然是好事，但是有些食物看似绿色食物，其实却有污染物。所以，在清洗时，一定要用清水，首先保证水不受污染，然后再说洗得干净不干净。食物在消化过程中，直接进入血液，所以有污染物的东西，会影响心功能，会与宗气产生副作用，这都是影响健康的直接因素。

第三，注意保持皮肤洁净问题。我们前边讲肺的功能时，谈到皮肤具备的功能是交换功能。其实，皮肤也具备吸纳精华之气的功能，因为皮肤也可以交换气体，皮肤是具有呼吸功能的。皮肤不洁净的话，就会产生一些呼吸障碍，影响气体交换，也会造成卫气、宗气的功能障碍，这样就影响气血的运行，也会造成心系统的病变，影响肌体的机能。

养生建议

注意养气养血的方法

心系统以气和血为主，那就要学会养气养血。气血除了和自身的心系统功

能有关之外，更要注意以下方面。

处方之一 注意对肝经的保养，少动肝火。我们在前边讲肝经时说过，肝主藏血。肝也主风，主气。肝气也影响血液循环，所以保持肝经平和，也是养生学中重要的一点。心情平静，不激动，气血才能规则运行，心功能才能正常。

处方之二 注意保养脾系统，脾主统血。脾统血，也是主消化系统，脾功能不好，就难把营养物质消化出来，就不能成为血液。所以，脾虚，气也虚，血更虚。这都是互相有影响力的，所以要想养心，先养脾。养脾就是养血。

处方之三 营养适中，不多食滋补品。一说到养心，很多人除了用一些营养药之外，还要吃些人工的营养滋补品。其实，人工生产的营养品，在提取的过程中，最易于造成污染或形成部分营养含量不均衡，有时在提取过程中有一些污染物质残留，这更容易造成对人体的伤害。滋补品不要大量食用，平时还是以均衡饮食为主，否则这些物质在消化过程中，就容易先进入血液，对心功能造成伤害。

周易养生学，就是根据这些周易中五行的作用关系来研究怎样将阴阳平衡起来，才能不出现过和不及，这样肌体才能达到一种相对稳定运行的状态。

第二节 心系统实证

身边案例

突然晕倒之后

冯万年一向身体较结实，也没有什么病，就是人太爱较真。他所在的单位领导有点领导无方，按说也不关他的事。你领导你的，我工作我的就是了，可是他就是不习惯这套领导思路。

于是，他就找领导理论。领导不听他的话，他就生气，不仅在单位生气，回到家里也气不顺。家人没有人让他生气，可他就是气不顺。老婆问他怎么了，他也不说。

有一天早上起来，他突然感觉嘴张不开了，张了半天嘴，就是说不出话。他心里什么都明白，就是张不开嘴。当时老婆在做饭，也没有在他身边。他感觉不好，就起来用脚把椅子踢倒，响声把老婆给惊动了，老婆以为他又在生气，也没有在意。

冯万年见没有起作用，自己更生气，他突然感觉脑门子涌上一股热流，就什么都不知道了。等到他醒来，发现自己躺在了医院。

老婆见他睁眼了，眼泪就掉下来。大家告诉他，他昏迷了整整一天。医生说他是邪阻心窍，属于心实之症。他看着老婆泪人一样的，也感觉自己最近是有点病态，这样对不起家人。于是，他按医生的治疗方案医治，很快气也顺了。

这之后，他也尽量保持平和的心态，自己管不了的事，就学会离开，这样病也就没再复发。

易理医理

气血上升

中医讲的虚、实之说，在周易六爻中就是生助少、生助多的意思。是不是生的多就好，生的少就不好呢？也不是，需要多时多点好，需要少时就少点好。不过，更多的时候还是均衡较好，就是不多不少为好。

实证就是邪实过重，也表示一种平衡被倾斜，邪气过重，偏向了那种非正常的轨迹。心系统实证，就是实火上升，气过盛，带动血乱撞的一种比拟。如同大河之水，由于水急而动，所以易于泛滥而出现阻碍，不走正常的河道就易

于出现偏差而生病。我们看下表：

心火上炎	在周易现出巳火，口舌生疮、咽痛口苦、小便红而少、口易渴
邪阻心窍	巳动生丑，导致伤害神经系统，于是高热、昏迷、舌强不语、癫狂
心血淤阻	巳动得生助，心悸、心痛、闷痛、痛梦不安、胸骨痛、肢冷出汗、心绞痛、心肌梗死

从上边的分析中我们看到，因为巳过旺生助起自己或丑而产生的作用力，将心火上扬或使心经受伤而导致肌体疾病。

我们看到上边的原则，大体是由心火上扬或与激动有关引发的。当然，本身有病变，也是产生邪火上扬的主要原因。但是，我们一定要保持一种宁静心态，使心火不上升。古人研究周易，用巳代表火，就是说明火本身具备上扬的动能。

周易研究中，古人把红色定位为火，这既是对自然的观察，也是对五行比拟的推导。因为火具有燃烧性，具备向上的动力，所以比拟到心系统时，也怕心火上扬。火上扬，一是自己运动量加大，即血液循环加速，二是火易于燃烧，会烧坏别的器官。所以，我们看到一些研究命理的人，在研究人的面相时，看到一个人的脸色过于红，就会断定这个人性子急。就是因为火具备的这种功能，才能判断出人的性格。这是通过五行的比拟作用得出来的结论，而在生活中往往也能得到印证，所以中国医学也能准确推导出人的性格特点。

自学自用

生活习惯与养生

养生学中很多人喜欢把饮食当成养生之道，我们前边早已提及过，其实吃东西一定要讲究五行。不能把不利于自己的五行食物吃得过多，这样就会破坏肌体的五行平衡。为此，要注意以下方面。

第一，辛辣食物刺激血液循环。心系统最大的特点是保持平稳运行，不

能受食物的刺激。有时，一些辛辣食物可以赶潮湿，一些高温潮湿的地方的人喜欢吃辛辣食物。但是，这只能说是一种地方生活习惯，有时还要注意和具体个体肌体差异相符。不是所有人都要吃辛辣食物，当一个人的肌体心火过盛时，就不能过食辛辣食物。

第二，过于任由性子发展，会导致心系统疾病。有些人，因为地位或因为不顺心，老是在特定的环境中使性子。其实，这不是在对别人规范，而是在伤害自己的身体。当你发火时，一是前边我们讲到的肝火上升，二是对心脑血管造成负担，易于造成血淤阻，从而造成血液循环疾病。

第三，生气的时候吃东西。养生学不难，主要是要知道一些习惯是不好的，才能保持肌体健康。有些人在生气时还要吃东西，这就把那些邪火也伴着食物吃到了肚子里。我们前边讲了宗气与心血的关系，这时的宗气就带有一些“邪气”了，所以就把血液给弄得不安宁了，就会造成对肌体的伤害。我们大家都有经验：知道生气时喝酒会醉，道理就是这个，当你生气时，酒也随着“邪气”与食物一起进入体内，所以就会伤及大脑，人就会醉。

养生建议

休息与好习惯

心系统养生要从休息、饮食、控制情绪等多方面进行研究，不能只从某一方面入手来研究。

处方之一 保持充足的睡眠。休息好，是一个大前提。当人老熬夜时，也是老百姓说的熬心血。心血虚，人的精神就出现问题，脾气暴躁，脾也虚。所以，心系统和很多系统直接建立联系。这样，人就受各种器官影响，身体就会越来越差。所以，养生首要的是养心血，而养心血首要的是学会睡觉。这一点，我们在前边讲过，这里就不多做说明了。

处方之二 养成均衡吃东西的习惯。各种食物中含有不同营养结构的物质，均衡饮食，才是养生的最好方式。有人喜欢研究什么食物更有营养，其实这无形中也在向“挑食”方面努力呢。一般来说，粗茶淡饭更能补充体内所需。有人喜欢吃精品，什么都喜欢做得很精细，结果营养的东西都被丢掉了。

处方之三 学会控制自己的情绪。情绪影响心脑血管正常运行，如果情绪不能很好控制，人就容易激动。控制情绪是在任何系统养生中都要注意的，但在心系统中更要当一回事来重视。情绪会让人在心脑血管方面出问题，我们这里研究的心系统，是包括心脑血管在内的内容，所以要保持心态平和。

学会养生，也是学会生活，有一个好的生活方式、生活习惯，人的精、气、神就充足。

第三节 心系统阴阳虚证

身边案例

得了神经衰弱

赵小娟自从青春期之时就月经不调，老是不正常行经。但她也没有感觉有什么大不了的。母亲老是说，女人都差不多，月经不正常也是常见的事。母亲说：“你看，我月经也不正常，还不是生了你吗？”

赵小娟听了妈妈的话，也就真以为没有什么事了。

可是，到了快结婚的时候，她感到疲乏、困倦、软弱无力。她以为是忙于结婚累的，以为休息一段时间就会好的。后来，她这种症状还是没有缓解。而且，由于是新结婚的小夫妻，性生活活跃，每次做完她都感觉心慌、气促。

由于判断不了这是不是病，也就不好意思去问别人。她不清楚别人过性生活是不是这种感觉。白天工作赵小娟也有点没精打采的样子，有时还感觉头

晕、头痛、耳鸣、注意力不集中、嗜睡、食欲减退。

因为确定不了这是不是病，更让她紧张，以为是性欲过度引起的。于是，她就查了一些资料。但是，她也没有感觉这是她与老公的性生活引发的。按说，他们现在性生活也没有太多。可是，她就是感觉累。两人在一起时易兴奋却又易疲劳，有时她也常伴有紧张。

她说不准这是什么感受，听别人说性生活是很美好的，她却没有感觉到。于是，她就去看医生。

医生说她得了神经性的毛病，和气血不周有关，主要是有贫血之象，让她去化验。

化验结果出来，还真是血红蛋白低于 110g/L，属于贫血的症候。

医生还特别强调，小夫妻别太累着了。说得赵小娟脸直红，老公也不好意思说什么。

两人于是就禁欲了，分床休息，但是治疗效果不明显。他们把分床的事和另一个医生一讲，医生笑得前仰后合，说这事只要不是纵欲就行，没有必要分床。还说贫血也不是由于在一起休息引起的，这是气血不周引发的。当然和心机能、血液循环有关，性生活过度也不好，但这个具体的病不是由性生活引发的。

医生还给他们讲了关于贫血和神经衰弱之间与心功能的关系。

他们也感觉到自己医学知识的不足，在配合医生治疗之后，赵小娟终于不再感觉有无力、注意力不集中、嗜睡、食欲减退等症状了。

易理医理

气血系统研究中的阴与阳

气血在中医理论中讲得挺多，但是易学中运用已火来代表血，可是又不能

完全表达清楚。因为巳是指心脏呢，还是表达血液呢？有点说不清楚。血液是流动的，而巳是火，不具备流动之意。但是巳火的确代表血液和心脏，因为从颜色上说它具备向上的动力，红代表朝气，代表向上挺进。我们前边提到了气与血的关系问题，知道气血对人体的作用，这里还要强调的是，气血本身在运行过程中，遇到了阻碍或运动速度发生问题时，都会产生对肌体的冲击力，就是发生病变。

上边说的贫血是指血液含有的有关成分减少，而神经衰弱则是阳气不足，心经阳虚所致，为心阳虚，贫血是心阴虚之态。我们来看下表：

心阳虚	肢冷 面色苍白 心悸 气短 自汗 胸闷 面暗晦
神经衰弱	面色苍白 精神萎靡 腰痛 心力衰竭 休克
心阴虚	心烦 心悸 健忘 易惊多梦 盗汗 头晕 面白
贫血	发热 手足烦热 出血严重 耳鸣眼花 皮肤干燥 气促 遗精

前边说的是虚实，这里着重讲的是阴阳，从气血上讲，一般说气为阳，血为阴。阴阳不平衡，就是说要么气盛而血虚，这样人脾气就大，气力不足，还老想做事。而气衰弱，血过阴的话，就无力而不安宁，心神不宁，有心无力。

我们上边说的阴阳常见的病症，就是前面讲的神经衰弱和贫血。

贫血最初感觉疲乏、困倦、软弱无力、皮肤黏膜及指甲苍白，活动后心慌、气促，严重和长期贫血者可引起心脏扩大、心率及脉搏增快、低热、头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、嗜睡、食欲减退、腹胀、恶心、便秘。

贫血严重可有肝、脾肿大，生殖系统在女性可表现为月经不调，在男女两性患者中可能出现性欲减退，这是严重的表现，如果出现这样的现象，要及时找医生治疗。

神经衰弱是一种以脑和躯体功能衰弱为主的神经症。以精神易兴奋却又易疲劳为特征，常伴有紧张、烦恼等情绪症状及肌肉紧张性疼痛、睡眠障碍等生理功能紊乱症状。以脑力劳动者患病率最高。

自学自用

冷热与阴阳的关系

人要是生病，总是会有一些预兆的，当你感觉自己与平时有点不一样时，就要思考是不是哪里有问题。大体上看，要注意以下几方面：

第一，感觉自己爱冷时。这就要考虑阳虚，但到底是哪个系统阳虚，还要细化判断。心系统阳虚，以胸闷不舒服为判断的一个方式。同时，伴有肢冷、面色苍白、心悸等。后边的这些症候，在脾虚中也有面色苍白的表现，因为脾主统血。所以，和血有关，脾虚，血亦虚，这样就可以同时判断和心系统虚有关。

第二，感觉自己爱热时。阴虚时，人就容易爱热。心系统症候一般以健忘、心烦失眠为主要表现。同时，我们说肝系统中阴虚也有易惊吓多梦、心神不宁等症状，心系统阴虚也有此表现。因为肝主藏血，也与心血有关。同时与脾相同，怎么能判断一定是心系统的毛病呢？就要感觉一下是不是直接和心机能有关，如上边说的健忘、心烦，甚至两颧潮红，这都是心系统有问题的表现。

第三，小肠经寒热问题。小肠与心脏同属心系统，以午火表达小肠的五行内容。当有小肠寒证时，会有肠鸣泄泻，小便短少，腹痛喜按。中医中讲是中焦虚寒；而小肠热证，小便热红色或有涩痛感觉，同时口舌生疮，严重时会出现尿血、溺血的情况。

冷热尽管不能代表阴阳，但可以通过冷热问题判断阴阳。

养生建议

心系统的物理保健

所谓物理保健，就是运用非药物的方式，使肌体机能得到养护，同时又不

让身体受到伤害，这是主要的。

处方之一 适当泡澡。很多人都喜欢淋浴，这种洗澡方式尽管在公共浴池中感觉较卫生，但比较而言还是缺乏保健功能。泡澡是为了给肌体毛细血管进行一定的滋养，同时也可促进血液循环。养心血，要适当学会水疗。我们不主张每个人都到洗浴中心之类的专业水疗馆去做专业的水疗，大家在自己适合的环境做一个澡池泡一泡，也是可以达到这样的目的的。

处方之二 洗头 and 洗脚。头上勤洗具有清头明目的作用，主要是促进大脑的血液循环，增进人体心机能运动。大脑活跃，人体机能就可以正常运转。所以，要勤洗头。而脚是人体的经络会聚点，也被医学界普遍认识到是人体的第二心脏。在心系统中，这个第二心脏，更要多加爱护。很多保健场所喜欢用一些中药来给客户洗脚以期达到治疗疾病的效果，这是一些人的习惯用法。其实，想法是好的，但是每个人身体不同，都用相同的药物来泡脚，不见得能得到相同的疗效。所以，我们主张用温水泡脚即可。

处方之三 学会自己搓手心、脚心。我们知道心脏是血液循环的主要部位，其实手心、脚心也是帮助血液循环的。我们常说到五心烦热，就是指心脏、两个手心、两个脚心。可见，手心和脚心同样会与心脏相连，所以要注重对手心和脚心的搓动。

第四节 心系统与其他系统的关系

身边案例

釜底抽薪与治病

金传筱身体较弱，一般情况下她很少参加社交活动，最大的特点是爱感冒。所以，她就很注意自己的活动范围。医生说她是肺经络不好，让她注意多

添衣服，所以她也就不管冬夏，都穿得很厚。

由于穿得多，有时天一热，她还感觉有点难受。因为更换衣服不能太勤，她也感觉麻烦，所以有时换衣服的速度就跟不上天气变化。

有一阶段，她天天咳嗽，打了针吃了药也不见效。本来以为是感冒，可是治疗半天也不起作用，她就去看医生。

医生看了看她，说你干吗穿这么多衣服呀？她说自己感觉有点冷，所以才这样的。医生说：“你现在是心火太盛，把肺经灼伤了。再这样下去，你的肺就烧坏了。”

金传筱说：“我吃治肺经的药了呀，是以前家里存的药，也同时治咳嗽的，可是这次就是不见效呀。”

医生说：“你没有找到病根，当然没有治对了。你现在是铁锅被烧红了，你对着锅打转不行。如果你往锅里添水或是放菜了，那样水易把锅炸掉，放进的菜也易被烧焦。现在能做的是，把锅底的火撤掉。这就是“釜底抽薪”，在这里这个成语是治病的本。”

金传筱听着感觉有点意思，医生就按着他的思路，为她下了解表降火的药，果然不久她就不再咳嗽了。

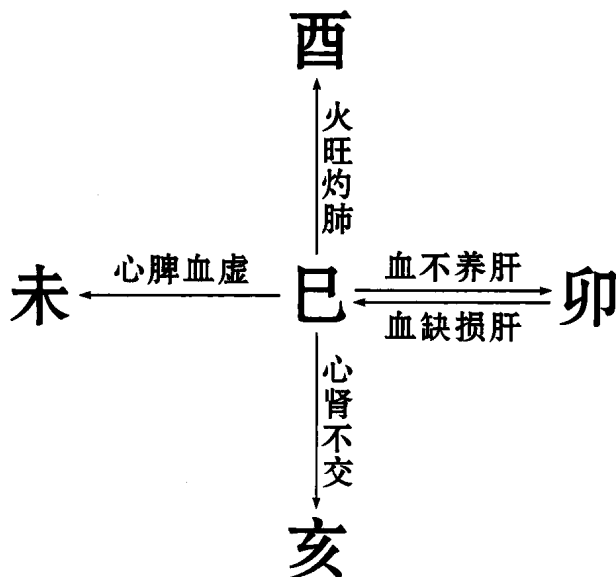
易理医理

心经对各系统的损益

心经是肌体的原动力，这里讲的气和血，是循环系统的运行物质。没有血，人就没有了营养；没有了气，血液循环就没有办法进行下去，那样人体的所有机能就停止了。所以，心脏是动力源，而气是带动血液循环的主导。为此，我们要研究心经对各系统的影响力。

心主火，用已表示，这个已火可以受生，也可以生别的系统。我们看

下图：



巳衰亥旺：这是典型的阳虚，为心肾不交，属肾阳虚；虚烦心悸、失眠、健忘

酉衰难生亥：此为阴虚，阳火盛，性机能亢奋；早泄、失眠

巳衰卯旺：血虚无力不养肝；视物不清、眩晕、肌肉跳动

巳旺克酉：巳火兄旺肺，出现咳嗽、痰血

巳未同衰：血虚；食少、倦怠、面色蜡黄

心系统以气血为主，是循环系统的核心，在心经与其他系统间发生一定的作用力，这样就能影响其他经络的功能。

自学自用

从其他系统中保护心功能

保护心系统一般来说要保持心态平和，从饮食上讲不能吃那种刺激性的食

物，前边已讲了这些，同时我们还要求不能将自己的其他系统疾病不当回事而影响到心系统。

第一，注意肝火对心系统的影响力。肝火盛的人，就会心火盛。我们从五行关系中可以得出结论，肝主木，木生火，心主火。于是，肝火一盛，心火就上扬，于是人就更加焦躁不安了。如果能将肝功能维护好，心系统就不会受伤害。很多人由于肝火重，而殃及心系统，于是就把心功能给损害了。

第二，注意肾功能的保护作用。肾虚就容易造成心机能虚弱，心肾同虚，就影响人的正常生理机能。中医中讲的心肾两亏，就是心肾机能受伤害造成的。心用巳表示，肾用亥表示。巳亥在五行中是相冲的，就是互相冲克，表示心和肾是一阴一阳相互作用，也是水和火相互作用。如果这种作用力平衡，就是水火既济，既济是互相融合之意，也是六十四卦中的一卦。而当水和火有一方不均衡，另一方也会出现问题，就是火水未济，就是相互达不到均衡，这叫未达到相互融合。

第三，心火盛时，要注意保护肺系统。并不是一定说别的系统发生病变一定能影响心系统，而是要注意心系统也会对别的系统构成冲击力。心火盛，火能炼金，就能够烧肺经络，呼吸系统就容易生病，所以心火盛，人也会咳嗽。

可见，疾病在周易学应用中，是互相作用的。

养生建议

滋养清泄之法

心系统属于循环系统，不能把气血通道堵住，其实就是不能让血液中有太多的杂质。血液在运行过程中，如果杂质过多把通道给堵死了，会造成心脑血管类疾病。

处方之一 养心静气。所谓养心，就是要在饮食上注意营养结构的搭配，

同时还要注意在日常生活中学会待人接物不激动，保持一定的心态。使肝经平和，才能让心经不受伤害。已火不受肝的过盛生助，就不会有虚火上升，心就能平静，人就不会有过于激动的情绪波动，这样就能养心。

处方之二 清除血液中的有害物质。前边讲到了血液循环过程中，如果血液自身质量不好，就容易形成堵塞物，就是血栓之类的。这样，心脑血管疾病就形成了。为此，要想把血液中的有毒有害物质清除，我们在家庭中能做到的，而且最简单的方法，就是多饮水。这里所说的水，最好是深井水，不经过人工处理的。包括我们说的矿泉水，也不要经过人工处理的。天然矿泉水参与体内循环将血液中的物质“稀释”，然后把有机营养物质留在血液中，才是真正意义的养生。

处方之三 导引以滋养为主。我们前边讲过导引的问题，心系统在古人看来，和我们今天说的神经系统还混为一谈，所以导引在这里也要明确，不能把心系统当成是神经系统去导引。心系统在导引过程中，以养心通络为主，同时导引时要把气血滋养同步进行，而且还要将清淤化气参与到导引心系统中来。

第七章

神经系统养生

神经系统在中医学中没有这个名词，很多人都把神经系统的功能和心经系统混在一起说。在周易五行十二地支中，人们一般用十个地支，而把丑和戌丢掉了。中医学中把土当成是脾胃，但是四个土不能都当成脾胃。于是，也就没有人再多讨论另外两个土了，这成为周易学在医学领域中被忽视的，避而不谈的问题因为没法说得清楚这两个地支的去向。

丑土在神经系统中被子洋定义为中枢神经系统减压经，而戌土被看做是三焦，也可以当西医中的植物神经系统讲。这些用法不是子洋标新立异，是在不断实践中总结出来的。

第一节 神经系统减压

身边案例

精神障碍

李强学习成绩挺好，但不爱说话，有点内向，大家也就不太和他沟通。学习的紧张，让李强有点吃不消，他常常感觉别人对他不友好。于是，就暗中和人家较劲儿。

班主任就开导他。但是在李强看来，班主任也是和同学们一样瞧不起他。他更对班主任有敌意，在他想来学校没有安全感。

于是，他就更加敏感了。慢慢地，他感觉自己老是爱发火，心神不宁，感觉有人要害自己。班主任后来就找到李强家长，和家长沟通，反映李强的表现。

这时的李强，做事更急进，而且易怒。妈妈和他说话，他有时也置若罔闻，还不自觉地说笑。这下子，可吓坏了父母，他们带他去看医生。医生说 he 得了精神方面的障碍，需要治疗。

医生给他开了一些安神的药，以泻肝火、镇惊为主，先把他的狂躁给治住。慢慢地，李强自己也感觉不那么心事重重，轻松了下来，不紧张了。医生建议他休学一段时间，不然容易压力太大，使这个毛病加重。

家长就按医生的说法，让他休学。

经过一个学期的休整，李强心理毛病治好了，再上学时，也能正常和同学们交流了，不再像原来那样敏感、爱激动。

易理医理

中医怎么分清神经系统

神经系统，在中医学中没有这个概念。中医讲神志问题，但也归结到心中。中国人讲“心想”，认为是心机能具备思索问题的功能。现代医学认为这是不科学的，因为心是想不了事的，这些是大脑的行为，大脑具备思索、分析问题的能力。

我们在十二地支中唯独丑、戌这两个土没有用上，而丑在具体分析中，子洋发现它和人的大脑功能有关。于是，就试着作大量的案例积累，发现这个地支确实和大脑、神经系统有关，于是就将它定义为神经系统的代表地支。

在中医学中尽管没有神经系统的说法，但中医讲的神志既讲心包，又讲三焦。我们把丑当做神经中枢，将戌看成是植物神经，这样它们都和神经系统建

立了联系。

神经中枢是支配人的大脑行为的，古人认为心可以做到这点，现代医学否定了这点。但是，由于周易学中讲土为中央部位，易学研究者称土旺于四季，意思是说在一年四季中都有土。这也正是土代表四季中的最后一个月，如辰代表三月，未代表六月，戌代表九月，丑代表十二月。这种比拟，比拟到人体时，就是说土无时无处不在。这正好和神经系统相一致，所以我们运用土与神经系统建立联系是极为正确的。

由于在中医学中把辰借用为胃、未借用为脾，而且在实践中得到了验证，所以四个土中被用了两个。那么，没有被用到的这两个土，是不是就没有用了呢？其实，丑是金库，金主筋骨，筋骨无处不在。库就是包住之意，怎么才能包住呢，就要围绕着、缠绕着，并制约这些部位的行为，这些功能只有现代医学中讲的神经系统才具备。

将戌比拟成植物神经，也正是和上述的论证有关，因为植物神经也是分布在全身的。而且，戌是火库，心用巳火来表达，把心包住，就是把心系统围绕住、控制住，也和神经系统有关。

我们看到当人体神经系统出了问题时，人会有各种心理、生理表现。如植物神经功能紊乱是因长期的精神紧张、心理压力过大，以及生气和精神受到刺激后所引起的大脑高级神经中枢和植物神经的功能失调。当出现植物神经功能紊乱时，人就情绪不稳，烦躁焦虑，甚至听到别人说话都浑身难受。有时感觉心慌、爱生气、易紧张、恐惧害怕、敏感多疑、委屈易哭、悲观失望、不愿见人、不想说话。对任何事都不感兴趣，看任何事都不高兴，压抑苦恼，入睡困难，早醒梦多，身疲乏力，记忆力减退，注意力不集中，反应迟钝，感觉活着意义不大，不想活了。

子洋在周易研究中发现丑可以用来比拟神经中枢，而戌可以用于比拟植物神经，这是实践的产物。大家在运用中可以自己体会，尤其是研究周易六爻的朋友在判断人体疾病时，就会对这两个土的五行作用力感受较深。

自学自用

累心累身

神经系统养生，就是要放松自己的神经，一般要注意以下几方面：

第一，喜欢介入到与自己无关的事。大脑负责神经系统的支配工作，当我们思索问题时，也是在进行一种运动。这种运动适当，可以使大脑活力增强，但是如果运动不当，还会损伤大脑。因此，在思索问题时，要有重点才行，与自己目标有关的事，才去想，没有关系的事，就当成不必要的问题放在一边。这样，才能把自己的大脑充分利用好，这也是给神经中枢一个调节的机会。

第二，喜欢让自己纠缠在是非之中。一个整日被是非纠缠的人，大脑也不清静。中枢神经就处于高度紧张的状态，人就容易受外界干扰，这样就易于损伤大脑细胞，也易于将中枢神经损坏。从而使思考力丧失或思索能力减退，整日去和那些浪费时间和精力的事打交道，这样还是累心累身，时间长了，就把自己的主要精力给丢掉了。

第三，神经紧张放松不下来。神经紧张，老是感觉哪里不对头，天天感觉有什么事要发生，其实什么事也没有。这种情况，都是由于神经过度紧张造成的。还有一种是心理负担过重，因为某种原因造成过重的心理负担，然后一直被这个压力困扰着。时间长了，就有心理困惑了。

总之，当我们感觉自己神经不放松，时间一长就会产生病变，所以平时要学会减压，让自己的心情平静下来。

养生建议

减压的最好办法

我们生活在快节奏的现代，随时都可能遇到一些或大或小的压力，如何才

能减轻压力，让自己的神经系统放松呢？

处方之一 不存私心杂念。神经系统出现病变，有些是人为造成的，由于平时想一些无用的事，经常算计别人，也怕被别人算计，时间一长就形成心理上的问题。使得中枢神经思考过重，头脑中老是有一些杂念困扰自己，慢慢就形成了疾病。所以，最好的办法就是把这些东西从自己的意识中赶出去，才能轻松做人。

处方之二 常存容人之心。容人之心，是对别人好，也是对自己好。一个心胸开阔的人，不会去计较一些小是小非，会把自己放在人群中，也会把别人放在一个较高的平台上，让别人了解自己，也会为别人做一些公益事。

处方之三 融于自然界中。能把自己放在自然界中的人，才能成为一个热爱生活、心胸开阔之人，如果只是在一些小事上斤斤计较，这类人很难有大的作为，同时也会把自己搞得身心疲惫。所以我们要善于把自己放在大自然中，把自己放在大海之中，那样你才知道自己的微不足道，才知道天外有天，才能更加努力。这是陶冶性情，减轻压力的一种最好的方法。

神经系统减压，首先要让自己的心胸开阔起来，把自己放在大自然中，这样才能轻松做人做事，才能让自己更加快乐。

第二节 神经系统虚实之症

身边案例

神经性疾病

孙晓丰平时很正常，但是到了每次月经周期都有要哭的想法，而且还真的时常哭出声来。哭过之后感觉就好多了，有时家人问她哭什么，她也说不清为什么哭。

后来，她结婚了，这种毛病还有。她爱人问她，你是中邪了吗？怎么平时好好的，到了这时候就非哭不可呢？于是，她就有意来克制自己，一到行经期，她就尽量不去想哭的事，也不接触那些不开心的事。慢慢地，她感觉这种哭的想法完全可以控制住。

孙晓丰用自己的心态控制住了经期哭的事，很多人不理解，爱人经常拿这事来和她开玩笑，说她在父母面前当小孩。父母听了也说，她在家时就常常小题大做，喜欢吓父母。可是，孙晓丰就是否定这些，她说自己真的不是装出来的，那是不自觉的行为。

这些争论没有过多久，孙晓丰老毛病又复发了。这回她再也控制不住自己，越想不哭越委屈。而且，哭声一次比一次大。

爱人感觉她这人有点怪，就不理她。父母听了之后也来劝她，说你不是能控制住吗？这不是在父母面前了，不能装小孩子。孙晓丰也不理解自己这是怎么了，难道自己是真的在装吗？但她知道自己没有装小孩子呀。

她到医院去看医生，医生说：“你这是一种神经性疾病，需要治疗。”

“这真的是病吗？”孙晓平吃惊地问。

医生说：“当然是病呀，不然怎么会不自觉地哭呢？这类病也不是少见的，有些神经性疾病，都是属于你这类的，不是刻意装出来的。比如神经性头痛，什么病都没有，可是到一定的时间或时间段，就头痛得受不了，这些都是神经性的疾病。”

孙晓丰听了，感觉自己真得治一下了。于是，她就听医生的安排开始接受治疗。

易理医理

神经系统与冷热问题

神经系统虚证会让人感觉无力，肌肤肿胀，小便不通，甚至牙痛都可能是

由神经系统引起的。神经系统虚证会使人肌肤肿胀，腹中胀满，气逆肢冷。这是虚证的表现，有时还会有小便失禁的情况。但是，神经系统实证就不同了，表现为亢、狂躁等。如前面看到的孙晓丰的毛病就是一种神经系统实证的表现，遇到这种情况，就要从清火化郁来治疗，以调节神经系统紧张为主。

神经系统的疾病有各种表现，大体上我们都可以从虚实的表现上来找到根源。丑土五行比拟的月份是农历十二月，正是天气寒冷的时候，所以天性上丑土喜欢冷地，怕受热。于是，我们说的实证就是丑土受热会影响到丑土的功能。一般情况下，当有心火上升或肝火上炎时，就会使神经系统受到伤害。所谓火大伤身，多数情况下是丑土得到火的生助，把丑土给“烧焦”了引发的。丑是神经中枢的话，就不能被火烧。这如同是指挥作战的司令部，本来大家的目光就盯在司令部，那里是焦点，现在再有一些“火力”向这里射击，就容易把司令部给烧毁，所以要保持司令部的“冷静”，才能让这里的指挥员拿出好的办法指挥作战。

在神经系统中，戌土为植物神经，这个戌是库火，就是包藏火，那它是和火有关，它喜热，而怕冷。所以戌土得病多是虚寒之症，如上边讲的肿胀、肢冷等情况，都是戌受寒所致。同时，经络受寒，产生肩肘胀痛，都和风寒有关。

我们知道的痰火扰心和痰迷心窍都和神经系统过热有关。虚实之症，在神经系统中对人体影响较大。当丑受热时，有哭笑无常、胡言乱语的表现。临床上的精神分裂症就是它的一种表现。这是丑土被烧焦了的情况。而痰迷心窍则会出现神志不清、意识模糊、呕吐痰多。临床所看到的癔病、心脑血管疾病，都和这方面有关。

自学自用

善待别人与养生

神经系统养生一般来说，要知道怎样来使系统内的五行保持好平衡，我们

前边讲了丑喜冷，而戌喜热，但并不是说一定要保持丑很寒冷。大脑要冷静，人就不会做冲动事；全身神经系统要保持一定的热度，才能让“导体”充分传导司令部的信息，否则就会在局部把司令部的决策给放在中途。为此，要注意以下方面：

第一，用脑时间不可以过长。丑既然能体现神经中枢，就和大脑有直接的关系，长期用脑过度，就是对丑土的消耗。我们把自己的精神消耗了，人体就会出现虚证，就会有病变，所以用脑一定要讲究时间。一般说没有固定的时间可以参考，因为每个人的能量不同，用脑时间也一定完全不一致。一般说以连续工作不超过两小时为宜，在两小时之内要休息一下。

第二，营养要均衡，不可以偏食。神经系统以养为主，营养均衡可以让大脑充分吸收营养物质，大脑如果营养不足，就难以有足够的精力来思考问题和指挥整个系统工作。首先一点就容易造成大脑缺氧，其次是营养不能达到供大脑来支配。

第三，要学会善待别人。善待别人，就是有一个广博的心胸，不与人斤斤计较，同时也是多看别人的长处，这样就能让自己不去费脑细胞，不在小事上累自己。学会善待别人，也是善待自己，把自己心态放宽，才可以让神经系统不紧张，这样就能使得自己少得病，更加快乐地生活。

养生建议

学会平静生活

我们说到神经系统，就要谈到做人的原则。神经系统尽管是一个生理系统，但这和我们平时处世态度也有关。养生不能没有原则。为此，我们要从以下方面入手：

处方之一 有时间观念，把休息时间延长。神经系统疾病更多的情况下是精神紧张造成的，所以神经系统养生，就是把休息时间调配好，不能搞精神疲

劳。有些人，可能休息的时间挺多，但想事的时间也多，大脑老是不停地想一些与自己无关或与自己关联不大的事。这都是用脑不正确，正确的做法是，少想事，多休息。

处方之二 饮食热量要控制得当，对刺激性强的食物控制好量。我们前边在脾胃等章节中讲过刺激性食物问题。神经系统也一样，当感觉神经系统有问题时，那些刺激性食品要尽量少吃。尤其是一些神经性疾病的患者，更要保持一种平静的心情才行，那种过于有刺激性的食物容易引起血液循环加速，造成心脑血管疾病，也容易加速神经系统紧张，造成心理性压力症。

处方之三 学会平静生活。生活过于激动，也会造成心理上的压力，使得神经系统不断受到外部冲击。所以，要保持一种乐观心态，同时不激动，能平和对待人和事，遇事能够放松，这样不仅利于解决问题，也能让自己的心身得到休息，用更好的办法来解决生活中遇到的问题。

第三节 常见神经系统疾病

身边案例

头痛与神经性疾病

大海头上有点跳着痛，有时左边，有时右边。他感觉这病好像还随心情而变化，有时一高兴就轻点，有时一生气就严重。

后来，他感觉头痛剧烈，老是心情压抑，睡眠也不好。于是，他就去看医生。医生说他是属于偏头痛，是神经性毛病，是由于肝火盛引起的。给他开了一服药，是清肝火的，不久大海的头就不再痛了。

大海的一个同事也头痛，也不是感冒，也没有查出来什么大问题。他就问大海当时是怎么治好的病。他说自己的病是一个中医给治的，说是偏头痛。那

个同事与他的病情进行了比较，感觉和他得的不一样。同事说是一阵阵地痛，当感觉自己有点累了的时候，痛得就严重。大海感觉这也和自己痛的不一样，就说这肯定不是神经性偏头痛了。

同事吃了一些药也不管用，大海就试着带这个同事去找给自己看病的医生。那医生见了大海的同事，就问：“你是不是感觉气短？在躺下时感觉头痛轻点，但睡得也不安稳？”

那个同事点头称是，医生说：“你这也是神经系统引起的。是属于心血不足，是由于肝火盛引起的。此外，神经系统头痛还有脾虚引起的。脾虚引起的头痛，一般天阴更严重，同时感觉胸闷、呕吐痰涎、食欲呆滞、情绪不稳。”

大海和同事都感觉有意思，有人说你脾不好，什么病都归结到脾上去，现在这个医生说他们得的都是神经系统的头痛。不管怎么说，能治好自己的病就行，就让医生按思路给治。

不久，医生也把大海的同事治好了。大海和同事有时开玩笑说：“咱俩都神经了，都得了神经性头痛。”

玩笑虽然是玩笑，他们还真不理解，为什么得的病痛感觉不一样，却用相同的方法治呢？

这个问题后来被那个医生知道了，医生说：“其实，也不是一样的治法，尽管都与神经系统有关，但吃的都不是同样的药，是由同一个系统引起的，但药还是有差别的。”

好不容易才说明白，大海他们终于明白了，原来是一个系统的疾病。

医生笑了，说：“你们终于懂了。”

易理医理

神经系统是指挥系统

神经系统作为大脑的“司令”与输导管理系统，担负着很重要的协调统一

职责，所以神经系统生病，其他系统也会发生问题。反过来，其他系统有问题，也会影响到神经系统。如头痛这样的常见病，也会有不同的表现方式，在神经系统中会发生相应的变化。

我们看到丑土和戌土都是土，却有不同的表现内容。丑是库金的，管理筋骨，是框架，比拟为管理核心作用。而戌是库火的，心脏主火、血液也是火，血流动全身，所以戌是遍布全身的，是神经系统在全身的分布组织。

神经系统与之相关的主要疾病有癫痫、心脑血管方面的疾病。如我们说的癫痫也不都是由一种情况引发的。我们常见的痰气郁结，就是由脾虚引起的，在六爻中表现为未土弱，或表现出来为未冲丑。临床表现为情感淡漠，精神抑郁，不太喜欢说话。有时即便说话，也是语无伦次，甚至于喃喃自语。有时喜怒无常，动作怪异。记忆力差，生活无规律。有时还会产生听到什么声音的那种幻觉感。这种情况就是典型的癫痫，但是它与气血衰弱，引发脾虚证还有差别。

在五行中巳弱、未弱，无力来冲丑，这时人就精神恍惚，有时呆滞不说话，不知道饥饱，甚至冷暖不知，这时就是严重了的癫痫。

癫痫是神经系统出问题的表现，人的这个系统出现这样的严重障碍时，指挥系统就完全紊乱了。所以，要注意保护神经系统这个指挥部。

自学自用

不要做不开心的事

神经系统多数和情绪有关，这点和肝系统有相似之处，但是并不是一定造成神经性疾病。神经性疾病主要还是由于气郁和脾虚引起的，这也和我们说的气和血有关，营养跟不上，气虚、血虚就易造成神经性疾病。为此，要注意以下问题：

第一，不要在情绪低落时想不开心的事。情绪低落时，人就容易受环境的影响，从而容易看到阴暗的东西，就容易触景生情，这样就很容易把自己的神

经系统弄得敏感，一有不高兴的事，人心绪就更加受影响。所以，在情绪低落时，就不想那些不开心的事。

第二，不要顺着情绪激动、冲动的方向走下去。有时，我们发现自己有一些偏激心态时，一定要小心一些，不能顺着那种偏激行为走下去，因为神经系统的疾病往往是越顺着那种偏激行为走下去，就越有冲动。如果精神恍惚，开始可能感觉自己做事有点心不在焉的话，这时就要小心了，不能顺着这种情绪走下去，要有意地控制自己，同时要到医院治疗，不能不当病来治。

第三，小心别受一些外伤而导致神经系统局部受压迫。肌体要是受外伤，一定要注意不要伤及神经系统，因为神经系统受到压迫，就容易将一些功能损伤。如果压迫主要部位，也会造成如上边说的癫痫的情况。神经性疾病，有的是常见的表现，如头痛；有的就是那种非理性的，让人不知道冷暖，没有羞怯感，也不懂得美丑，这是一种严重的神经系统阻碍了，所以在轻时一定要学会控制这种情况。

养生建议

以静为养

学会静养不仅在神经系统中养生是重要的，在其他系统中也不能少，只是在本系统中更要注重静的内涵。

处方之一 遇事不要急躁。静养不是静静地待着，那样会形成很大的孤独感，同时也会造成更大的心理障碍。所以，遇事不要急躁，以平静、安宁为主，但一定不要以为静养就是独自找一个没有人的地方静静地享受孤独。遇事不要急躁，就是说不管遇到什么事，都冷静地想一想怎么处理，而不是马上拿出决策。遇事急躁，就容易伤及神经系统，所以还是要学会平静。

处方之二 主动融入公共场所中。神经系统疾病大体和心绪有关，也就是和所说的心理问题有关。所以，一定要主动到公共场所去，把自己放到大众中去。当有不开心的事时，一定不要堵在心里，要学会到公共场所去“看热闹”，

不要急于去思考解决不了的问题。遇事不要非弄出一个水落石出不可，要学会放一放。这是“闹中取静”的做法。

处方之三 到自然界中呼吸新鲜空气。有些神经系统疾病是不需要药物治疗的，只要你把自己的心情调整好，一些症状就自然消失了。所以，最好不要紧张，不要认为世界末日就要到了。学会到自然界中去呼吸一些新鲜空气，或做一些户外运动。这样，可以让自己感觉到心情放松，也会慢慢让自己放下那些不开心的事。用自己的心来调整自己的身体健康。

第四节 神经系统与其他系统的关系

身边案例

肺心病还是神经系统疾病？

程美玉老是感觉心脏难受，有时头晕眼花，有时感觉自己咳嗽，甚至喘气都不均。后来，她感觉严重了，不能平卧，有时感觉出气困难，还有嘴唇青紫的症状出现。

程美玉感觉是自己心脏有问题，就急着去医院检查。结果，一做心电，医生说心脏没有问题。没有问题，自己怎么会这样呀？

医生没有说出来自己的病症在哪，程美玉心里有点生气，就去看中医。中医这回倒没有说她没有病，而是说她得的是神经性的心脏紧张症。程美玉听了更加生气，心脏方面的病还能是神经性的？我也不是想病就病的呀，是真难受嘛。

不管怎么说，中医说自己是生病了，那就治病吧。中医给程美玉开的药是治植物神经方面的，她看了半天也没有明白这药和自己心脏难受有什么关系。不过，还得按中医的说法吃。

好在，不久她就治好了病，所以程美玉还是感谢中医的。中医问她病好了还有疑问吗？

程美玉说：“我感觉你们治病有点声东击西，明明是心脏有问题，却治什么植物神经，好在还真治好了，难道这就是你们说的治本吗？”

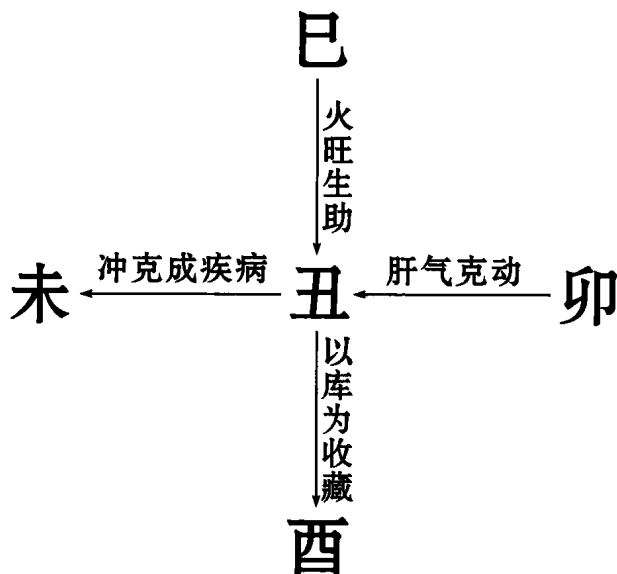
中医说：“人体是一个电路图，分布着很多电路，你不能只在某一处断开看这段是不是完全堵死了。有时，是整个路线有问题，有时是局部有问题。你看到一个地方灯不亮了，以为灯泡坏了，其实可能是远处的一个连接点出了问题，也许是电池没有电了。电池没有电，是核心力没有了，也是神经系统的主体出了问题，而线路中一些问题也可能和神经系统有关。所以，看病呀，不能只头痛医头，脚痛医脚。”

程美玉说：“我明白了。”

易理医理

充分重视核心作用力

神经系统与其他系统的关系，其实我们本章中已经做了一些讲解，这里再详细和大家说一说，请看下图：



卯克丑：肝郁卯兄等克丑产生神经性头痛、偏头痛等现象。

丑未衰弱：神经调节作用失运，脾虚。脾若先虚，难以提供营养供大脑思维，所以通常讲脾主思，原本是脾提供营养供神经中枢思维。

丑未衰弱：肺主气、主声，当中枢神经失调就会压迫肺呼吸，影响声音，即丑库酉。此时若调节脾虚冲开丑，即酉自强起来。

巳旺生丑：巳卯动旺，则丑受热发生病变，易于狂症。

巳弱生丑：巳弱则心血不足，神经衰弱，脾同时过虚则癫痫并现，此病当心脾同调。

从上边分析看，神经系统会影响到的器官较多，如果与其他系统配合不好，就会较为严重地影响肌体功能。所以，要加强保护神经系统，不能让神经系统受到更多的影响，因为它是核心影响力。

自学自用

明确各器官与神经系统的关系

神经系统与心脏的关系是很密切的，古人之所以把心和脑混为一谈，不是古人呆傻，主要还是心供气血循环，而神经系统是支配肌体功能的。所以，在循环系统工作时，也有和神经系统分布全身，既指导肌体功能，又参与具体运行有关，所以古人得出心就是脑，脑就是心的原理来。为此，要明确以下问题。

第一，懂得养心也是养脑的道理。尽管古人把心和脑混为一谈，但我们不能说养心和养脑要严格分开。心血是供大脑营养的，心血虚弱，大脑的思维能力就减弱。在十二地支比拟中，就是巳生丑的作用力。如果巳弱就无力生丑；而已过头了，就是心血过热，火就要燃烧，一烧就会把丑烤焦的，那样也就是损伤丑了，神经系统一样受伤害。

第二，明白肝火盛，神经系统也易受损的道理。肝可以理顺土气，就是说可以用木来克土，即卯克丑。在肌体上比拟，就是肝可以为神经系统进行疏通传导。但是，如果肝气郁结，这种传导作用反而成了集结的障碍，会起到气结郁集，在临床就表现为火气上扬，易于在局部把神经系统给“烧断线路”。

第三，注重脾胃机能的发挥与神经系统的关系。脾是消化系统，也是一种营养吸收的系统。但是，由于很多人在饮食上过于重视，往往反而将脾胃功能给伤害了，这样就容易在吸收上造成营养不能为神经系统服务，或是吸收过强而压迫神经系统。

养生建议

学会导引与运动

我们在本篇中讲了导引之术，也介绍了一些常识性的导引方法，这在养生中是很重要的内容。为此，我们说一些方法，供大家在具体运用中学习。

处方之一 通络放松为主。神经系统一般和心绪紧张有关，所以导引时一定要让精神放松。导引之术，其实就是放松的一种过程。做导引的人，不能放松到自然状态，不能与大自然融为一体，就是在做作，那样的导引肯定收效不大，所以一定要放松自己，不要拿架子。

处方之二 明确导引的部位。导引尽管不要具体的什么姿势，但不能说就可以随意乱导乱引。一般说要明确每一次导引的具体部位。如，现在以导引神经系统为主，你要明确神经系统包括哪些部位，哪里是你当前导引的重点。这些一定要明白。如神经性头痛，是由肝郁引起的，就要导引：理顺肝气，化郁通神经系统；要是血虚引起的，就要补养气血。所以，导引的针对性是很强的。

处方之三 学会适当运动。运动和导引要相结合为好，一般说导引是大脑

活动，也是神经系统在工作。当我们想象导引运行时，就是在使大脑进行运动，这是思维运动。而思维的运动，是能带动血液循环的，与肌体活动有等等的功用。但是，由于导引有时会在特定的环境下进行，对环境的要求不高，因此我们主张多在户外活动，利于交换气体。

第二篇

周易与心理养生

周易心理养生，是指运用周易原理，通过生理机能的调理，来调整和有意调节心理机能，从而达到治疗人的心理疾病的目的。心理养生是周易规律学的运用学，但是更多的时候没有人知道周易学还和心理学有关联，这是对中国文化的误解，更是中国文化的一种损失。本篇通过易学规律的介绍，让大家更加明白周易规律学的博大精深，从而运用周易文化来调理人的心理健康。



第八章

心理养生与周易的关系

心理健康比生理健康还重要，有人可能会肌体有缺损，但是心理很快乐；有人肌体可能没有毛病，可是老是不快乐。这些都是和心理问题有关。周易养生学是通过周易原理在人体上的比拟、运用来完成养生的，周易心理学是很多国人所没有重视的，一直说周易中无所不包，但说到具体都包括什么的时候，就左顾右盼而言它了。

子洋从易学原理的角度，为大家讲解周易心理与人体健康的关系。

第一节 心理暗示和周易意念的关系

身边案例

越怕孩子生病，孩子越生病

张华的孩子还不到二十个月，是一个男孩子。本来说这孩子身体还是不错的，没有大毛病。但是，最近有点流感，孩子就得上了。按说这也不算事，但是因为孩子连续发烧几天，所以张华心里就留下了“病根”，没有事时就爱用手摸一下孩子的额头，看是不是发烧。

本来是不烧的，结果她越怕烧，还真烧起来了。起初，她没有在意这是自己怕出来的，有一次几个家长在一起闲聊，有人说起了这个话题，说越怕孩子生病还真生病了。

她感觉这话有点可笑，难道是自己把儿子给想出毛病来的吗？她有点不相信，这不是迷信吗？这也太唯心了吧？

于是，她就不再相信这话。可是，有时一遇到什么流行病，自己一紧张，儿子就真的病了。这回，张华害怕了，怎么想还能想出病来呀？

以后，再有这类现象出现时，张华就尽力不去想那些不好的事，老是想儿子健康成长之类的事。说来也不知道是孩子长大了体质变强了，还是真的让她想出来的，孩子慢慢就不那么容易生病了。

张华后来把这些事说给一些上了岁数的人听，有一些老人也说：这事是真的，就不能乱想，乱想会把孩子给想出病的。张华也不懂这种说法到底有没有科学根据，她一直弄不明白这个问题。

易理医理

意念与心理暗示

周易是象、数、理的学科研究。什么是象呢？象是形象、现象、表达方式；数是规律，是自然规律、社会规律、人体规律，既是数理、数学、计算学、计量学，又是计划学、经验学和推导学的总称；理是道理、原则、公理、定理，也是理性的、思维的、思考的学说。

可见，周易的象、数、理包括的研究对象较丰富，而涉及的领域也宽泛。通常来说，我们把表达的现象或出现的形象，称为象。象是一种表达方式，而透过现象，我们要揭示的是本质。就人体学科来讲，我们看到人生病了，这是一种象，当我们看到一个人头痛时，我们把这种象缩小了位置，由人总体缩到了一个小的部位。那么，由什么引起的头痛呢？这就是找它的根源了，也就是要找它的规律了，就是要检测、检查、计算、丈量了。通过对大量的头痛疾病经验的积累，找到头痛可能出现的规律，最后进行归纳、总结，形成理论，供

以后研究、推导、运用，这就是所谓的理。

象、数、理在心理学中的应用，没有引起太多人的注意，大家都知道西方有心理学，不知道中国易学中也有心理学的研究。

周易学术数研究中有一个大家知道的名词：意念。这个意念就是心理学的概念。什么是意念呢？意就是意想，就是想象。想象是什么意思呢？我们前边讲了周易讲象、数、理。这里的想象，就是用心去思索，去假想一种现象，去设想一种现象。意念的念字，就是念叨、嘀咕、默念之意。意念合在一起，就是设想一种现象，还念叨它、想象它，这就是意念之意。

意念是干什么用的呢？就是信息的接收过程，我们看天气云图，要到天空中去抓拍云图。而周易学不用人亲自上天，而是用演卦图的方式推导。怎么推导呀？怎么也得拿一个参照物来推吧？演卦的人当初是到外边观察天象，来取象。后来研究者运用规律来推导原理，坐在尾中就能取象了。有时取象的方式很特别，是用意念来默念、想象，这时是用通过偶然得到的卦象来比拟推导，最后得出演算的结果。

听起来还是蛮不可思议的，怎么想象就能想象出结论呢？其实，这是胸中有竹，才能画出竹来的。古人演卦的过程，就是在比拟的过程。用在人体学科中，就是专业人员在了解人体机能的前提下，做的一种肌体机能的推演过程。如我们在上一篇中对五行十二地支的假设推导过程，这是完全意义上的五行作用关系推导，但是在中医理论中确实起到了诊病、治病的作用，所以我们不能不承认中医的客观存在，也不能否定五行理论在人体中的作用关系。这些，其实不完全是唯心的想象，是古人通过大量的观察、归纳、总结而得出来的象。只是后来，把这些象通过一些简单化的取象来比拟，就是感觉上是在想象，其实也是用了一些观察才取得象的。

意念的想象、念叨过程，就是推导、演化的一种过程，其实也是一种力的传导过程。拍云图，是人用设备到空中去抓拍，而推导五行，则是人用意念取象，去“抓拍”自然现象，用大脑去意念、去传导、去想象一些可能出现的云图。所以，也是耗损能量的。

换句话说：周易的意念，其实就是用思维、用想象来传导自然界与人体之间的能量。只是这种传导，我们看不到，也摸不着，如同我们说人体的穴位一样，解剖学中找不到，但并不等于说不存在。

意念就是心理过程，是一种物质的传导过程，有时意念就可以在人脑中想象一些图像，专业人员就是用意念来“抓拍”象，然后进行推导，推导出一定的结论来。这种复杂的大脑活动，其实每个人都可以做到，这就是前文中讲到孩子的母亲把孩子想病了的原因。由于“母子连心”，母亲在哺乳期骨缝开着，肌体穴位较为畅通，而小孩子又处在发育期，穴位也没有“闭合”，这样母亲就是一个发射体，孩子离得近，就是一个接收体，母子之所以连心，就是因为互相之间能够发射和接收的原因。母亲把不好的意念转给了孩子，孩子接收了这样的能量，于是就被“辐射”病了，这就是很正常的现象。

以上的过程，用现代心理学讲，就是一种非良性的暗示作用。当你不能理解心理医生为什么把接受暗示人弄得服服帖帖时，你也不要怀疑中医学中运用周易原则所做的意念过程，因为它们同属心理学过程，只是解释的思路不同罢了。你能接受催眠术是心理学，你就可以接受周易学中意念对象、数、理的诠释，也能明白它就是心理暗示的过程了。

自学自用

非良性意念伤害人

意念是心理学的过程，那么意念的过程，不管是对自己还是对别人，有时都有损伤作用。当你想一些非良性的东西时，这些不好的思想，就会让你或他人受不同程度的损害。为此，要注意以下几方面：

第一，不要对自己发恨。有人喜欢诅咒自己，发恨骂自己，或是想一些自己怎么不好的问题，这些其实是对自己心理的、生理的一种伤害。平时我们对

自己也要讲心平气和，不要责备自己，这样会伤害自己的，用那些不良信息来影响、暗示自己的肌体是错误的行为。这是因为意念可以传导一些冲击信息。

第二，不去想那些不好的事。意念既然是一种心理暗示，就要远离那些不好的暗示，不去想那些对自己和他人不利的坏事，多想开心的事，那些不好的事自然就从自己的意念中消失了。也就是说不要给自己或他人暗示一些负面的东西。

第三，不去接触负面的东西。负面的暗示有时不完全是凭空想出来的，意念并不是刻意出现在头脑中的。我们把头脑中存在的记忆储存在大脑皮层里，当我们偶然被一些事物影响或提示之后，我们的大脑意念会把那些存在过的意识激发出来，这就是暗示的形成过程。如果你一生没有见过你太奶奶，有人让你把你太奶奶在头脑中“画像”画出来，你能“画”出来吗？恐怕有难度吧。所以，人不要接触那些负面的东西，有意回避负面的东西，做到“眼不见心不烦”。因为你远离负面的东西，你就不会时常去想那些非良性的恶念。

养生建议

有一个阳光的心态

既然意念是一种暗示，而想一些不好的事、接触一些非良性事物会对人的心理构成一些伤害，那么我们就做到运用阳光的心态来面对生活。

处方之一 看到自己的优点。我们不是说要让每个人都学会自恋，但一定要对自己有信心，相信自己是健康的，是阳光的，这样才能有好的意念，才能有好的心理暗示。所以，平素一定要坚信自己是最优秀的，也能给自己带来好的运势。

处方之二 看到别人的优点。我们不能盯着别人的缺点不放，这样就容易形成非良性的意念，心里老是想着那些负面的东西，也是对自己心理上的一种

冲击。老盯着别人的不足，总想到要去抨击人家，就容易产生一些“毒素”。能说的话，自己出了气；说不出来的话，自己就生气，这些其实是在无形中给自己一种心理负面暗示。这是拿别人的缺点来伤害自己。

处方之三 看到美好的事物。我们要多看自然界中美好的东西，用那种美好的东西来影响、带动自己，让自己沐浴在阳光之中，这样心灵才能阳光，才能不去想那些负面的东西。其实，人生活在社会中，不想负面的东西也不现实，但可以把那些不开心的事放在次要的位置上，多去想开心的事，这样意念就不去暗示那些非良性的冲击力了。

作为心理学研究，意念是我们进行心理沟通一种方式，意念是暗示的一种过程，所以大家要学会运用良性意念来养生。

第二节 阴阳和心理趋势

身边案例

狂想症是怎么回事

小王工作一向认真，从来都不与人争议，所以他给很多人的印象很好。他也兢兢业业地工作，看不出来他有多么不安宁。但是，事实上他心里有很大的抱负，很想得到大家的认可。

他不只是空想，也真的很努力，他梦想哪一天自己突然成为这群人的领导，天天在这些人的瞩目下工作，天天指挥这些人做事。别看他每天不声不响的，这些想法却在心里天天酝酿。他这种想法老是不实现，时间一久，他就有点急躁。

于是，有时小王会莫名地在办公室走来走去。开始没有引起人们注意，后来有人问他是不是有什么事，他就说没有，然后就安静地坐着。有时，他在想自己突然间就当上了大家的头头，于是就起身对同事指挥一通。别人发现他有点不

正常，也不敢多说什么，他让干吗就干吗，等他清醒了之后再问他是怎么了。

小王这类举动由开始的偶然的，慢慢成为经常性的了。领导和同事找到他的父母，说这孩子精神有问题，得给他看病了。父母开始不相信，感觉孩子在家挺正常的，没有发现什么异常举动呀。不过领导这么一说，父母也就多了一些观察，才发现他不对劲儿了，感觉他坐不住，老是不停地走动或心事重重的样子。

于是，父母就和他沟通，问他是不是遇到什么不开心的事了，但小王说没有。除了那些举动之外，小王并无其他问题。父母也不敢多说什么，就暗中去请教医生。医生说他是典型的狂想症，要当心他的情绪变化，这属于精神方面的障碍。

父母听了，有点紧张。医生说：“也不用怕，现在处于初始阶段，要注意给他疏导、沟通，让他把心里的结解开，多让他表达。他现在心里有很多话要说，就是放在心里说不出来。其实，他是一个很想说，很想做事的人，不让他说，不让他做，长期处于压抑状态，这样就容易弄出病来。”

父母在医生的建议下，一边为小王进行药物治疗，一边带他去一些公共场所。有时让他多吃一些体育性的运动，每当小王出了一身汗后，都是一副很舒适的样子。于是，父母就有意多带他到这类场所去“发泄”，慢慢地，小王的情绪就正常了。

易理医理

阴阳对性格的影响

周易中只讲阴阳，阴阳是构成世界万物的正反两方面。阴阳按西方性格之说，阳是外向的性格，阴是内向的性格。阴阳学说为我们提供了充分的了解人体养生学的知识。我们看到，当人遇到低沉时，从阴阳学角度就可以说明人是阴性的思想多，而人感觉喜欢说话，做事有激情的时候，就是阳性的思想居多。

在周易中，以——符号表达阴性的，以————表达阳性

的，阴阳构成了世界的平衡。如是阴多，阳必少；而阳多，阴必少。这是不平衡的，不平衡就容易产生病变。心理疾病也是由于阴阳不平衡出了问题产生的。

当一个人平时很消沉时，就是阴性的，但并不是说阴性的一定就是消沉的表象。有人外表冷，内心热，给人一种很冷酷的感觉，而心里老是有一团火。别看人很沉稳，其实内心很躁动，那么从心理学角度讲，心理上是热的，就是阳性的心理世界。我们分析人的心理，就是要透过现象看本质。本质有问题了，就要治本。

周易心理学，就是从阴阳学角度出发，去寻找着眼点。包括对意念的运用，也是要用阴阳的思想来导引。

当你感觉自己心理焦躁不宁时，说明心理阳性的确过盛了，那就要用“冷处理”来加强一些阴性的意念，这样就能达到养生的目的；而当你感觉自己太低沉了，对生活没有信心了，没有自信了，这时就要有意去想那些高兴的、快乐的、阳性的东西，这样就能把阴性的东西“中和”一部分，使阴阳达到平衡。

周易学在阴阳学中的这种平衡问题，就是心理学中衡量一个人是否健康的标准。心理不健康的人，老是思想偏激，忽左忽右，不能达到平衡，这就是心理毛病。

所以，周易学中为我们提供了很丰富的心理学理论，一个阴阳问题，就为我们解决了心理问题的主要症结。不要把心理学想得很复杂，其实简单得很，就是因为阴阳不平衡了，才有了一方面多，一方面少的现象。当阴或阳完全达到了一个方面的时候，也就是这种心理走向了极端的时候。

自学自用

一意孤行害己害人

阴阳学说是周易的核心内容，没有阴阳就没有周易的存在，也就不会有后

来的五行学说，更没有中国儒道两家的学术思想。所以，阴阳学说是周易的精髓。不通阴阳，无以言周易，更不可以谈中国养生学。为此，在养生中一定要学会阴阳的变化，尤其在心理学养生中，阴阳变化对心理养生指导意义较大。

第一，不要天天想低沉的、负面的阴性东西。我们在前边也讲过不可以去想负面的东西。当我们懂得了阴阳理论时，就要知道这些负面的东西是阴性的。我们不是不要面对负面的东西，但不能每天盯着负面的东西，人的肌体需要平衡，心理也一样需要平衡，把负面的东西积累多了，阳性的东西在心里就被排斥，没有了存在的空间，这样人就容易悲观、失落，心理上容易受到负面冲击。

第二，不要好高骛远，老是狂想自己比别人强。人要有自信，不能自己瞧不起自己，你连自己都瞧不起，谁还能瞧得起你？但是，也不能把自己瞧得太高，那样就是不务实，就是狂想之人。用阴阳学说来讲，就是你的心里把自己的阳性放得太多，这样你就没有地方摆阴性的东西，就冷静不下来。阴性的是沉静的、冷静的、思索的东西，而不是冲动的、非理性的东西。但是，当阳性的东西多时，人就易于失去理智，就极容易冲动。所以，我们也不能让阳性的东西在你的心里占有过多的位置，否则也是一种不平衡。

阴阳平衡才是一个健康的人。

养生建议

学会平衡自己的心理

平衡心理，就是把阴阳进行平衡，不能让阴阳失衡。心理养生，第一步要做的，就是让自己有一个平和的心态和平衡的心理，这样才能养生。

处方之一 遇到冲动的事，学会冷静三分。人在激动的情况下，就容易做冲动的事，不管有意还是无意，只要你感觉到自己有点冲动，就要学会给自己一些暗示：冷静。这样的一种意念，会让你遇事想得更远，做事更为周全，也

更能得到别人的赞誉。别人表扬你，就是对你的肯定，就是给你增加信心，你才能更好地做事，其实也就是让自己在真正获得快乐中使自己的人生更精彩。

处方之二 遇到压抑过多时，学会离开。压抑的东西积久了，就是阴性的东西，就会对你的心灵造成伤害。你天天听人家骂你，心里肯定会有压抑感，那还不跑开，老听他骂你干吗？耳不听心不烦嘛，远远地离开，这样就让他白费口舌。省得阴性的东西把你的心灵玷污了，你就会变得消沉，就会感觉失意，就会心烦，这就是心理上的伤害了。所以，要学会离开，学会远离。

处方之三 不给别人添乱，学会顺其自然。遇事能保持心态平和，其实往往理论上说得通，而实际却做不到。于是，不仅说不冲动和远离这两点难做到，就是管闲事这一点，恐怕有人也做不到。有时看到不公平的事，也要说几句，路见不平拔刀相助，好不好呢？好，可是，往往你是越帮越乱，是添乱，也是给自己添堵。

第三节 三才理论和心理养生

身边案例

找准自己的位置才能有平常心

于丹感觉最近挺上火，原因是几年来自己在单位没少操心，按资历说，该到提拔自己的时候了，而且现在正好有一个空位。没有自己能力强的人都在努力，她也想努力一次。

于是，于丹就和周围人暗中较起劲儿来。原来她的人缘挺好，可是为了一个管理岗位，大家的关系有点紧张，每天你戒备我，我戒备你的，大家都很不开心，却都为那个岗位努力着。

不久，上边派了一个新的头头来，办公室的人都落选了。这样也好，大家

都平静了，反正谁都没有成为头，就没有什么不平衡的。但是，每个人都有点找不到原来和睦的感觉了。

新来的领导原本听说这个团队挺有战斗力的，可是来了之后并没有看到这个亮点。于是，他就开始实行淘汰制，想把混日子的人淘汰出局。于丹感觉自己又得努力了，不然就有可能被挤出这个部门。

于是，彼此暗中又开始较劲儿了，都暗中使出各种办法讨好领导。

新领导被捧着，就感觉这个部门的人有点作伪了，于是在一次早上就批评了大家。于丹听了领导的讲话之后，感觉领导讲的有道理，她想：真正干事的人，是会被淘汰的。于是，于丹把全部精力用在了兢兢业业工作上，心情也慢慢平静下来，不再整日烦躁不安了。

有人见她不再讨好领导，就问她：“你不怕被淘汰呀？听说领导挺狠的，别到时被踢出咱们部门。”

于丹说：“现在咱们要是不把工作做实呀，弄不好咱们部门都会被淘汰的，那样也是对领导的不负责。”

那人听了她的话，感觉也挺有道理的，就和她一样心里平静了，也不再去讨好领导，不再为那些不值得做的事浪费精力和时间。

不久，上级来检查工作，新领导对本部门的工作不是很了解，当时有点应付不了。

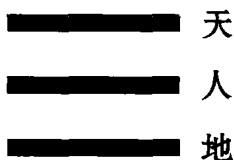
这时，于丹和那个同事及时进行了补充，得到了上级领导的肯定。于是，在缩减成本、减员增效的管理思路下，把那几个人和新领导给调走了。于丹和那个同事，一个是组长，一个是组员，则留在了这个部门工作，其他人都走了。

易理医理

三才理论与做人及心理作用

周易不仅讲阴阳，还讲三才理论。什么是三才呢？就是我们常见的天、

地、人。这是把阴阳进行一定的顺序组合，形成的一种排列方式。我们看下边以阳性的为表达方式的三才组合：



上图中，把阳性的进行这样的三行的排列，成为天、人、地的组合，每一层，被称为一个爻。这是八卦的排列方式，也就是说：阴和阳两个符号按照这样的方式进行组合，会组合出八组来，就是八卦的形成过程。

我们在研究养生学中，八卦的这种三才理论很有研究价值。如上边的三个阳性的组成的卦，叫乾卦，是三个阳爻组成的卦，用来表达心理活动的话，那就是刚毅的、强壮的、硬性的心理。好不好呢？不能说不好，也不能说好，要看放在什么具体事例中。当我们去和人家谈判时，到了原则性的问题，就得刚毅的、强壮的、硬性的。有了这样的心理，才能保障谈判的成功性。但是，对待一些内部问题，有时就要学会刚柔并济才行。如当你感觉周围人都很强硬的时候，你就要学会示弱。示弱是什么意思呢？

示弱就是向别人表达你不如人，你比别人差，需要人家的照应，需要别人关心、关爱。

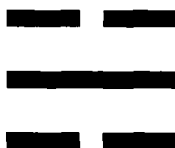
有人说，示弱是不是就是做人不成功呢？是不是就是弱者呢？

我们看下边的：



这个图表达的天和地都是阳性的，而中间的人就是用阴性爻表达的。因为上下都是刚性的，于是中间用了阴性的爻，就表达在刚性过强时，要用柔性的来中和，才能达到平衡。我们在前边一直讲人要有一个平和的心态，怎么才能

有平和的心态呀？当你遇到强于你的势力时，就不要以硬对硬，要用智慧，要以柔克刚。做人如此，平时处事、养生也如此。你与强于自己的势力较劲儿，就是和自己过不去，所以心理上也会受到伤害，这时就要示弱。

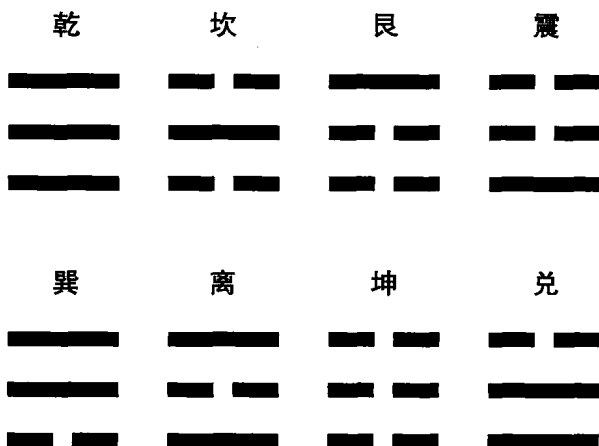


上边的图在周易八卦中称这是坎卦，坎表示水，水是流动的，是一种变化的东西。水装在任何容器里，它的形体就成为什么形态，所以说水主柔性的。这也是水的智慧，水不刚硬，但水可以改变刚性的东西。

所以，老子讲上善若水，讲水的品质。其实，水就是柔、就是智。做人要有智慧，水能被人塑造，装在任何容器中就是什么容器的形态，这就是能被塑造的个性。

所以，我们看到在强敌面前有时示弱也不见得就是失败的表现。而养生，就更不是逞强的事。当你挑不动两个东西时，你就要休息一下，承认自己力气小，是对自己的保护。

除了我们上边做的乾卦、离卦和坎卦之外，周易以三才方式组成的还有另外五个卦，一共是八个卦，图示如下：



这八个卦在人体研究中可以分别代表不同的性格，也是养生学中不断要探索和研究的内容。在今后的学习中，大家慢慢体会吧。

自学自用

学会变通

三才理论是爻的理论，也是层次之说。你可以对八卦不明白，不懂八卦的卦名，但你可以运用形成八卦的卦象，就是上边我们列出来的八卦由阴阳组合成的八个图来分析自己的心路历程。

这八个图，是八种处世方式，也是八种心理结构。

针对八卦与三才理论，我们应当注意以下几方面：

第一，不要把自己圈死。什么叫圈死自己呢？我们看到周易八卦中间的爻叫人爻，三才理论爻位说把中间定为人的位置。这个位置是人居住的地方，也是“心”安居的地方。人的心理活动要在中间完成，说的是什么呢？说明古人喜欢把自己的心理活动隐藏起来，把这种大脑活动放在不被人知道的地方。所以，人的心理活动在中间，但不能因为看不到心理活动就说心理活动不存在。不可以被人知道，那也不能被改变？如果认为是不可改变的，那就是自己画牢把自己圈死了。

第二，不要跟自己过不去。有人喜欢和自己较劲儿，遇到事就和自己生气，这是一种很愚蠢的行为。三才理论中，我们看到中间是人的部位，人要具备在天地之间生存的能力，才能成为周易的卦象，否则就是不入流。当环境、处境发生了变化，你还一味地始终如一，看着似乎是你很坚定，其实是不会变通的行为。不会变通，才会造成你心理上的伤害。

三才理论，人是居中的，人的心理更要居中。不能过于直拗，八卦不是因为一成不变才形成的，是由于三个爻在不同条件下互相变化，才构成的八种变

化，人的心理更要学会通化，才不易生病。

养生建议

怎么调整心态

周易三才理论，为我们提供了调整心态的方法，那就是：当天变了，人心就要随之改变；当地变了，你的心也要随之调整，而不是一成不变，那样就不是一个完美的人生。

处方之一 观察天的变化。天是你的上级、你的目标、你的追求。当你的上级思路变了，你还不变，你就是在等死；当你的目标变化了，你还朝着原来的方向努力，你就是一个愚蠢的人；当追求的东西要落空了，你还按原来的思路去奋斗，那就是不懂得变通。人处在天地之间，天是你的统治者，是你的头上，所以你要随天而变。

处方之二 掌握地的变化。地是你脚下的路，路不平整，人就站不稳。站不稳，还谈什么做事呀？人处在天地之间，脚下的路平稳很重要。所以，在平时要观察自己做事的基础，基础不牢是不行的。同时，一旦脚下的路发生了变化，你的心理也要随之变化，不然就容易跌跟头，也容易产生心理落差。

处方之三 心理的相对稳定性。心理相对稳定性问题，是指我们虽然说你人处在天地之间，人要随天地的变化而发生心理上的变化，但是这种变化是有限度的。有时，你可以影响天地环境。你可以恒定不变，而让天地来变化。如天变了，你可以不变，让地发生变化；地变了，你可以不变，让天变化。这是我们说的心理思维方式的相对稳定性问题，也是做人原则的问题。有时心理健康不是指那种变来变去的心理活动，而是有一个相对稳定的心理。

第四节 爻位与心理养生

身边案例

担当不同的角色

小娟深得老公喜欢，在家处处得到老公的照料，她也每天美滋滋的。老公拿她当宝儿一样养着，她就很得意。可是，到了单位却不同，她是单位的一个小部门的头头。只要自己一离开家，那个小女人、小鸟依人的样子就立马没有了，也没有了娇滴滴的样子。

单位的人都说她是冷美人，冷得很少和人说话。可是，单位突然改革，把他们的部门取消了，小娟和她部门的人一起归并到另一个部门，但还在原来的办公室工作。原来的一切职能没有变，变的就是小娟的管理权没了，她和原来的同事只是同事关系了。

没有人再向她请示工作，也没有人再看她的脸色，她高兴也好，不高兴也罢，没有人去关注她。这样一来，让小娟有点心理落差，她原来的架子放不下，但没有人理会她，人家该做什么做什么。她原来也是做业务出身的，所以分派给她的任务，她都能顺利完成。

过去，人家有一些抱怨情绪都不太敢在她面前表现，现在她和大家平等了，人家就可以随意发表一些个人抱怨情绪了。她还不习惯，还想管，真要是管人家时，人家就给她白眼。她有点受不了，干吗呀这是？

她不理解，也理解不透，情绪很低落，整天不开心。

回到家里更不开心，不管老公怎么哄她，她都不开心，而且越哄还越发脾气。老公就说：“你原来在家与在单位，就是两个人，两种性格的表现。现在，你把原来在家里的表现，带到单位去，你看还会不会

生气。”

小娟表面没有在意，其实心里也感觉自己挺累的，在单位一个人，在家里另一个人。于是，她开始“我行我素”了，在家里那种依靠老公的心理，在单位也表现出来，遇事让别人帮助代劳。尽管别人认为她开始变懒了，可是还是有人愿意帮她。

她也开始慢慢加入大家的闲聊之中，结果有一天，有一个同事说：“娟子，其实你也挺有女人味的。”

小娟一愣，问：“我原来没有女人味？”

对方也被问住了，半天才不好意思地说：“说不清，反正你以前就是我们的领导，领导味太浓。”

小娟笑了，她笑得很开心，感觉现在大家不再把她当局外人了。

易理医理

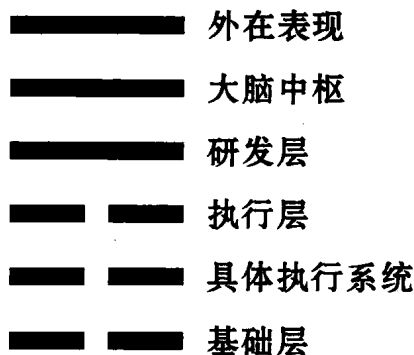
把心态放在流程中研究心理养生

周易的三才理论为我们提供了八卦卦象理论。由三才而组成八卦，八个卦重卦组合在一起，就是所谓的八八六十四卦。六十四卦由原来的三个爻变成了六个爻。

我们上节说人在天地之间，人的心态也要放在天地之间，不能乱放自己的心态。要受天的制约。人的脚下要平整，这是基础问题。基础不实，就不能站稳。也只有这样，才能把心态调整好。但是，事实上在我们现实生活中，有些事并不这么简单，有时会感觉遇到很多复杂的事影响我们的心理，影响我们的健康。我们以乾卦与坤卦组合成的天地否卦来分析，如下图：



从卦的爻位看，一般说人是居在天地之间的，两个八卦重在一起，就有两个间爻，就是两个人位。在周易比拟中，第五爻，为君位。也就是高级管理之位，在人体中就是中枢系统、指挥系统，而二爻就是具体受指导的系统。所谓心理活动，这两个部位是很重要的，相当于上篇讲过的丑和戌的作用。这是从我们自身的人体角度来讲的，当我们大脑思维形成一种意念时，就要通过上图中的第四层形成一个传导的方法或途径，这个导引过程，需要从哪里导引，导引到哪里，要有一个设计。这是一个研究的过程，所以第四层也叫研发层。有了这样的规则之后，就要研究能不能顺利执行的问题了，但执行也不是不需要路径的，所以第三层是执行层。第一层，也就是第一爻是基础层。我们把上图加注成下图：



从上边的图中，我们看到人的大脑中枢主要部位在第五爻位置上，而具体

指挥层面在第二层。我们把心理活动进行这样的定位，这是从周易的爻位来分析的。在具体的运用过程中，每个爻的阴阳变化还是不同的，这样就构成了人心理活动的复杂性。

这六个爻位看着挺简单的，但把每个爻的阴阳一变化，就可以有六十四种变化，也就是说有六十四种复杂的心态可以描述，这还不包括周易中变卦、互卦之类的复杂学说。

爻位之说就个体而言，我们可以比拟出一个人的多种心路历程来，也可以比拟出一个人在不同事件的不同心理表现，还可以就同一事件在不同场所比拟出不同表现等等。

不管爻位之说阴阳变化多么复杂，其实都是阴阳的不同变化的组合，大家在分析人的心理过程中，要以不变的六个爻的框架为核心，把固化的流程掌握好，就可以以不变应万变。

于是，心理学养生就是在一个不变的框架里操作简单的阴阳变化，那么心理养生就不是难事了。

自学自用

铁打的营盘流水的兵

周易六十四卦的爻位之说，在养生学中的具体运用可以通过固化的模式和流动的阴阳变化来比拟人体的心路历程。模式和固化，是说每个爻的表达内涵可以不变，但是阴阳可以不断变化，每个爻的阴阳尽管只有阴或阳，但它们每发生一次变化，就不再是原来的卦象了，也就不再是原来的心理思维方式了。所以，心理养生要注意在变与不变中掌握心态的变化。

第一，心理框架流程是相对稳定的。上边流程框架的相对稳定性，表达着我们相同的心理流程，这个流程不会因为你的心理变化而过度地变化心理表现

形式。这是我们能够掌握心理变化的一条主思路，养生学也是要知道：人的心理不管怎么复杂，也是有规律可以追寻的。这是一个相对稳定的衙门，不会因为官员的变化而发生官府变迁。

第二，心理流程内的阴阳是变化的。周易是由阴阳变化组成的，人的心理也由阴晴冷暖不断变化来构成。每一个流程的阴阳变化，都可能会产生不同的心理结果。这就如同官府不会动，而每届领导人的思路是不同的，所以也就会影响不同的管理结构。

上述这两条能说明什么呢？对自学自用能解决什么问题呢？

心理养生就是运用一种模拟方式去找心理活动的规律学运用。同时，在框架不变的情况下，由阴阳不断变化，也引发心理上的波动，所以会让人心理上有不同的影响力，这是心理变化的原因。

养生建议

掌握自己的心路历程

周易养生，不是吃点什么、喝点什么的问题，是告诉大家在生理、心理、环境因素的影响下，如何让自己过得更舒适、更安宁、更幸福。

处方之一 掌握心理演化流程。心理学在流程中的模式是有规律可循的，周易心理学就是按六爻的流程模式走的。所以，我们在养生过程中，就要较好地运用这套流程来支配自己的心理思路，从而运用流程来寻找自己的心路历程，使自己不被心理问题所困惑。所谓心理障碍，就是流程走不通，阻隔在一定部位顺不下去了。用周易流程来说，就是要掌握运行规律。

处方之二 懂得阴阳变化的必然性。阴阳在流程内部，不是一成不变的，我们前边讲过了阴阳变化可以比拟成阴晴冷暖，人的心态受着阴晴冷暖的刺激，就容易产生不同的情绪，也会造成不同的心理障碍。因为六个爻中有一个

爻变化了，相应的流程就有了变化，所以一定要适应变化了的流程。当环境发生变化或心理有了落差，就要学会适应这种变化，这才是周易学研究、指导人心理健康的所在。

处方之三 了解放弃是心理健康之本。周易就是变易，就是不断变化，所以不要老是用原有的心态来看待不断变化的世界和周围的人和事，这样就能学会放弃。只有不断放弃，心理上才能接受新的东西，才能让自己的心理更加健康。

周易心理养生学不是让大家成为周易专家，但运用周易的象、数、理来养生，还是要懂得一些周易的基本知识。

第九章

惊与思的养生之道

惊就是受惊吓，思就是思索。惊是动的，而思是静的，这是周易讲究的动静结合心理活动，也是阴阳的变化。当人受惊吓时，血液循环就加速，而当人静静地思索问题时，表面的人是静止的，但并不是说表面的静就是平静。这里把惊和思两种心理活动放在一起研究，只是从表象到内里的一种分析，大家在本章中将学到这两种心里养生的原理及其运用方法。

第一节 思伤神

身边案例

心事重重而生病

冯伟东本来是一个心中不藏事的小伙子，可是最近有一个女孩子给他写了一张条子，说喜欢他。这个女孩子还不说自己是谁。这让冯伟东有点心事重重的。

按说这也不算什么事，多观察一下身边的人或与自己有来往的人就行了。但是，因为冯伟东是一个较随意的人，平时也没有观察过谁对自己好，所以这张条子就让他有点发蒙。

这是真的假的呀？他身边的好朋友恋爱的也不少，他自己早先上学的时候也追求过女同学，但没有成功，后来就不想这些了。现在参加工作了，自己工

作也挺顺心的，大大咧咧地没有想到还会有女孩子惦记自己。他有点激动，可是就不知道她是谁。

这个人也真是藏得很深，冯伟东观察了几天，也没有发现哪个女同事对他有特别表现。他真有点急了，整天拿着纸条暗中分析。他想，现在人家都用短信谈恋爱，用网络联系情感，自己还这么老土，收到的一张纸条还不清楚是谁写的，这真让他烦。

越想不明白，他越想，本来挺开朗一人，变得不活跃了。有朋友拉他去喝酒，他也不去，下班就把自己关在屋子里研究那张破纸条。越研究不明白，他越研究，几天下来，弄得他眼圈也黑了，人也瘦了。可还是没有研究透那个纸条的作者。

突然有一天，一个男同事找到他，问：“哥们，你是不是得相思病了？瞧你眼圈发黑，人也瘦了一圈的。”

冯伟东拿出纸条，不再吭声。那小伙子一见他研究的是这个，就笑了，说：“你还当真呀？这是我们几个一起逗你玩的，没有想到你会当真呀。”

原来，冯伟东一直说自己不会掉进情网，于是有人故意跟他开玩笑，杜撰了一张求爱纸条。

过后，大家都没有在意，几乎是忘记了这事，因为各人忙各人的事，谁也没有在意他。

冯伟东听了这个天大的玩笑，差点哭出声来。

易理医理

思考力与大脑活动

周易学在中医学中应用得较好，而中医学认为：思伤脾。就是说思考问题、心事太重，就要伤脾。我们前边讲过了，脾主皮肤、主肉，所以老想问题

的人，就要伤及肌体，思虑过度，就难以胖起来。

这样的推论是正确的，在现实中脑力劳动者确实比体力劳动者还消耗能量，脑力劳动者也确实多数不胖。但是，脾肯定不会思索，这种认为脾主思的论述，是当代西方科学所不认可的。

事实上，确实不能用几千年来大家认为的脾主思来谈医学与理解易学。脾不能思索，思索问题的器官是大脑，而大脑在周易学中应当用丑土来表达。丑主思索，主神经系统功能。所以，不是脾思索，而是神经中枢来思索。

那为什么古人说是脾思索呢？因为古人见到脾主肉，主要消耗能量的这样的象，所以误认为是脾思索。其实，是丑为大脑活动，丑去冲未，未代表脾。丑活动力较大时，就消耗未，用五行作用术语说就是：丑未相冲。

所以，人思考力过大时，就容易消耗肉体。

思是集中精力考虑问题。思虑由于属于大脑行为，用周易十二地支中的丑来代表，是依靠人的主观意志来加以支配的，这也是心理活动之一。当你思虑过度，就要由丑土而涉及未土，由精神影响而发展到肌体上的影响。于是才有过思则伤脾之说，脾伤则吃饭不香，睡眠不好。时间长了气结不畅，百病随之而起。

如本节身边案例中的主人公由于别人的一张纸条的玩笑而让自己百思不得其解，最后弄得人消瘦就是一个典型的例子。

脾因大脑用得过度而受伤，同时脾还能连带伤及肝，因为肝主气，人于是脾气就大，休息就不好了。这样，心理疾病就造成了器官性的疾病。

所以，我们说要学会用脑，不要过度用脑，才能让自己不消瘦，肌体疾病才不易发生。但并不是说怕用脑过度，就不思索问题了，而是要适当休息好，掌握好用脑的时间，就会收到事半功倍的效果。

自学自用

思索什么，不思索什么

大脑主思索，具有一定的主观能动性，所以就要善于运用大脑的主动性来完成一定的心理活动，而不是被动思索问题，受一些非良性因素的干扰。

第一，没有价值的事不去伤大脑细胞。什么叫没有价值的事呢？有些事完全可以直接打听出来，有些事完全可以用一些直接的途径找到答案，这时就不要去累自己，这是科学用脑。而为一些想也想不明白，一直找不到答案的事伤脑细胞也是不值得的事。这就是要学会放弃，放弃一些无关紧要的事。

第二，把暂时思索不明白的事放一放。养生学不是偷懒，不是等着天上掉馅饼，但也不是钻牛角尖。当你遇到一时解决不了的问题时，要懂得先放一放，先去解决好解决的事，这样也许会受到相关问题的启发而找到新的突破点。所以，放一放不是放弃，而是更好地给大脑一个思索的空间，让大脑得到一定的休息。

第三，学会直截了当解决问题。有些问题没有那么复杂，但是由于一些习惯思维方式，而让自己陷在一种固化的模式中出不来，不停地运用习惯的思维方式来复杂化一些简单的事。于是，脑子乱乱的，而一时也解决不了问题。这时，就要想到能不能用最直接的方法来解决现存的问题。如果能，就直接解决而不绕弯子。

科学用脑，是养生学中重要的一部分，只想到吃什么、喝什么，那不是一种完全意义上的养生，科学用脑，是养生学的重要一部分。

养生建议

找到最好的解决途径

思索是大脑行为，也是心理行为。要想在现实生活中学会大脑养生，就要

学会找到最好的解决问题的途径。

处方之一 思念不如相见。思之所以伤脾，之所以掉肉，就是因为见不到。所以，遇到思念的人、思念的事，如果想的不是故去的先人，总是可以找到相见的理由。所以，不管是情人也好，朋友也好，当思念成疾时，最好的解决方法是直接去见一面，省得费心费力弄出病来。也可以打电话、发短信、网上交谈，总之要解决亲近的问题。至于能否达到想象的目的，那不重要，重要的是以目标为目的。

处方之二 思念不如珍藏。有些事一辈子不一定能解决，例如关于人家心中有没有你的问题。如果你不能打开对方的心扉，或是不可能有机会打开，那你最好关上你的心门。珍藏也是一种思念，是一种纪念，更是一种沉淀。这在心理学上，是那种刻意的放弃，是用自己的心理来规范自己的有意引导，是自己把某种问题放一放的方法。

处方之三 劳逸结合。思索是一种脑力劳动，是一种心理活动。不管思索是否有结论，都不能一味地用脑，要在适当时候放一放。当感觉劳累的时候就停止思索，到户外去休息一下。大脑活动就是心理活动，所以放眼到大自然中或到人群之中，去看风景或看热闹，都可以暂时不用自己的大脑，只用眼睛来看。学会看世界，有时比用心思索更能让自己放松。

第二节 惊伤胆

身边案例

老是感觉有人盯自己

小华有一次下夜班，被一个抢包的人给惊吓了一下。从此，她每次走夜路总是很害怕，总是感觉身后有人盯着自己，而且感觉有人随时会袭击自己。

这种心情越来越强烈，她真怕有人再抢自己。那次正赶上自己月经周期，

结果第二天月经就没有了，不是周期结束了，是给惊吓导致没有了。第二个月的经期也不正常，她的心里更紧张。

她知道这是生病了，就去看医生。医生给她开了一些镇静的药，但每到月经周期自己依然紧张，生怕又不正常。说来也怪，越是怕不正常，还真不正常。于是，她每次月经前都要吃一些药才能让月经正常起来，否则就好几天难受得不得了。

这些对她来说还不是主要的，主要的是她走夜路就更怕。其实也不是很暗的地方，大街上有很亮的路灯，而且到家里的路段也不黑，但她就是心神不宁。

后来，她找医生看病。医生说她是受惊吓伤了胆，就是民间所说的吓破胆了。医生给她配了一些药，对她说：“一边吃药，一边你还要从心理上把这种恐惧扫除才行。药可以让你把胆虚之症治好，但你心理上的阴影呀，还要用心理疗治克服掉。”

小华问：“那吃药不管用吗？”

医生说：“管用，但你在心理上配合治疗，就能好得快。你要多在心理上配合，坚定信心，不要老是担心这些虚构的敌人，你就不怕了。其实，天虽然黑，但路上的行人并不少，你没有在很暗处行走，哪来那么多抢包的人呀。”

小华想想也是，随着药物的治疗，她的心气也足了，没有原来那么体虚，感觉自己也有力气了，所以胆量也就不再那么小了。而且，她还能给自己一种鼓励，每天晚上下班前都要在心里说一句：坏人不敢在好人多的地方。

后来，她真的不再害怕，她感觉还是自己的那句话管用，在害怕的时候，自己念叨一次，就有信心了。

易理医理

惊与胆的关系

人受惊吓，就会造成胆虚。反过来，胆虚的人，也会感觉害怕。这是我们

平时大家都知道的常识问题。这是医学问题，也是心理问题。受惊应当说是心理活动之一，就是心虚，感觉害怕的心理老是在折磨自己。

周易学中用寅代表木，代表筋，也在中医学中代表胆。受惊就是寅虚弱无力，才会感觉害怕，是胆虚的一种生理表现。生理病变就会影响到心理疾病，很多人本来心理没有毛病，由于长时间的生理疾病，造成心理压力，就形成了心理疾病。一般来说，心理疾病比生理疾病要难治得多。生理疾病通过药物治疗很快会治好，而心理疾病，有时要通过漫长的心理“按摩”才能好起来。一般来讲，心理疾病大多数是伴随着生理疾病而生。

但是，得生理疾病的人，多数是心理疾病的患者，有时甚至有 80% 以上的患者心理有问题。而一半以上的慢性病患者，不是因为生理疾病严重，多数是心理问题影响了生理疾病的治疗。尤其是胆经虚弱的患者，不仅是害怕问题，更多时候是“疑神疑鬼”者。

我们常说人是被吓死的，而不是病死的，就是这个道理。心理紧张，不能放松，不能愉快地生活，这样人就处于高度紧张状态。于是，就得了严重的生理疾病。

自学自用

胆虚的心理疾病成因

人得了心理障碍，自己往往不会承认，这是最大的错误。西方心理学喜欢说：人人都有心理障碍。这话有扩大心理问题概念的嫌疑，但也说明对心理健康的重视。那么，哪些人易于得心理疾病呢？

第一，心事重重者爱得心理疾病。这类人往往心事重，遇事总是爱想出一个所以然来。见到叶子落了要感伤，见到花开了要欣喜不已。这样不能说不，但这类人很敏感，注意力容易集中，所以属于心理过细的人。因为想事过

细，容易感受到一些别人感受不到东西，甚至别人不想去思索的事他也去想，这样就容易受惊扰。

第二，眼界不宽者易得心理疾病。眼界不宽，就是容易在一些小事上过于“抠为什么”，不能把自己的思想放得远一点，往往在一些具体的小问题上想不开。而在一些小毛病上过于琢磨，越是想不开越想，把自己放在一个“牛角尖”里。这和思索、思路不宽有关，同时也是没有信心的一种表现，而没有信心的人，就是胆虚的病人，做事处处小心谨慎。

第三，对身边人有防范心理的人易得心理疾病。这类人也是那种思索力强，心事重，同时又把别人当成防范对象的人。这种情况，往往会产生胆力不足，对别人没有信心，对自己也没有信心，所以总是把别人当成敌人。这也是胆虚的一种表现。

其实我们这里讲的胆虚心理疾病成因，在其他要讲到的心理因素中，同样会有这方面的影响力。

养生建议

增强自信，学会容人之长

胆虚心惊，我们在现实生活中不能说心理疾病就只能靠心理调节来治，同时也要配合一定的药物治疗。如易受惊吓的人，要吃一些中医讲的镇惊之药。同时，除了药物之外，还要注意以下几方面：

处方之一 增强自信心。做事要学会增强自信心，易受惊吓的人，就有胆虚之症，除了吃镇惊药之外，还要学会增强自信心。古人有一句话叫“艺高人胆大”，是说只要才艺高超，人自然就自信，就能比过所有人。之所以这么说，是因为这种艺高之人能力强、信心足。所以，做事不怕事，那种怕事的人，就是心虚的人。

处方之二 多看喜悦之事。有时因为老是在阴暗的环境中生活，感觉不到喜悦的事，容易产生目光短浅的毛病，在一些小问题上把自己心理给障碍住。这种人没有一个很开朗的心态，做事不能很好地放松自己。因此，这种人平时应当多看喜悦之事，要明确懂得心宽眼界就远的道理，把自己放在广阔的世界中。

处方之三 学会容人之长。胆经问题，有时表现为怕事、易受惊吓；有时也表现为心胸狭隘，不能容人之长，常见人短、长念人之短。这样的人，易于生病。天天盯着别人的不足，老感觉自己比别人强。这类人，有时表现自负，其实是很不自信的人，老是怕别人超过自己，老是对自己从事的岗位没有自信，其实这就是一种心理疾病。

心理养生最重要的一点是要胆子大，也要有容人之胆。

第三节 心路历程步骤

身边案例

怎么办才好？

钱守印发现自己得了心理疾病，他感觉自己总是遇事想不开，有时丁大的事也不知道怎么办才好，有时因为一些小事想来想去睡不着觉。

为了让自己开心起来，钱守印就到心理咨询所去做心理咨询。心理咨询师问清他的问题后，对他说：“你其实也没有什么大问题，就是心理上感觉自己不能放松，你多做一些放松运动就好了。比如，你去参加一些活动，把当前思考不明白的事放一放。如果不转移自己的注意力，你就难以完成思维方式的转变。今后，当你遇到没有大意义的问题时，先不去想，到另一个场

所去走走。”

钱守印接受了心理咨询师的建议，以后再遇到伤神的事，就不想了，到户外去走走，或到人多的地方转移一下注意力。结果，这招还挺灵，那些想不明白的小事放得下了，也就不再想了。

可是，后来他发现这招也不是万能的。有些时候，确实可以暂时放一放或是放得下。但是，他感觉自己大脑好像天生就是为了想那些破事而生的。有些时候就是放不下，尽管转移了当时的注意力，可是说不准什么时候又拾起来接着想。尤其是夜深人静的时候，白天想不明白的事说不准就又想起来。你说你能半夜起来到外边去走走吗？他试着拿书看一看，或是打开电视看看。但是，这两招也只能暂时缓解一下，过不了多久就又不管用了，钱守印深深地陷进苦恼之中。

易理医理

思考的步骤

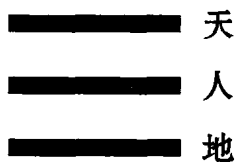
我们学习周易养生学，就要用周易的思维方式来进行养生。我们看到上边讲的钱守印的苦恼，运用传统的心理学没有完全解决他的心理障碍。

那么，周易学原理就能解决吗？

我们看到，这种执著的心理暗示在不断强迫他向原来的病态心理冲锋，这是一种典型的心理障碍。我们前边学习了周易意念的概念，心理导引就要把意念的功能运用上。当你遇到不良心理暗示或得了强迫症时，要选择正确的思维方式。

怎么运用呢？我们学习了三才理论，首先就要运用好三才理论，这是最简单的思维方式。思是心理活动，也是我们讲的脑力劳动。思可以让人聪明，也可以让人生病。先思索什么，后思索什么，这是有讲究的，否则就是乱

想。看下图：



在三才理论中，天是人头上的制约机制，是大事，我们称为“天大的事”。当你遇到一定要思考的问题时，你想一想这个问题到底能不能成为你的“天”，是不是一定要解决的事。若是一定要解决的问题，就去想解决的办法；若是解决不解决，都不重要或根本不起作用，那就不是你当前的“天”。站在天地之间，你干吗要把小杂事顶在头上呢？就用意念来赶走它。

假如说这件事是当前最重要的事，或者换句话说你分析出来它是你非解决不可的事，否则你会吃不好，睡不香，那就设法来解决它。

怎么解决？解决的办法不是在你头上，也就是说不用你老是用脑子想，要把方法放在脚下，脚下是地，是基础层。换句话说，路是走出来的，不是靠想出来的。大脑想的办法再好，不经实践也是不行的。所以，你把自己的“天”找到了，“天”顶在头上是有重力的，但你不能被“天”压着生活，你要把重力放在脚下，你的地就能平整。

举一个例子讲，当你喜欢一个异性朋友，不知道对方是不是喜欢你时。你首先要确定这个人是不是你生命中不可缺少的，如果感觉是缺一不可，就不要再多想了，多想也是单相思，就去寻找方法和对方接触、交流、相知、相恋。就是去实践。

怎么实践呢？找一个机会，约对方一下、打一个电话套近乎、发一条短信问候一下……这些方法都可以选择。你设计、思索，从中选择一个最适合你去达到目的的方法。这时，你主要思索的问题是向目标靠近，寻找向目标努力的

途径，而不是只想如何让对方喜欢你，你不去做让对方喜欢你的事，想是想不来爱情的。

路在脚下，多想几条路，多走几条路，目标就近了。路是走出来的，不是想出来的，记住这一点，你的心就不会再累了，你也就不再困惑了。

自学自用

正确理解易学原理

易学养生原理以意念为第一方法，三才理论是最基础的运用方法。但是，我们往往在运用这些方法时，会把一些无关紧要的东西当成是大事放在了“头”上，这是人们普遍感觉累的原因所在。

第一，别想太多无关紧要的事。要分清主次，把基础打牢。基础永远是大量的，要用大量基础的东西把你的脚下垫平，你才能稳步向目标靠近，也就是说才能达到三才理论中讲的“天大的事”的目标。所以，想的要少，做的要多，这是易学原理的应用之理。

第二，要懂得从脚下理出重要的路径。三才理论虽然简单，但并不是说把目标找到，然后就去走路就完事了。我们这里讲的思，有相思、思索、思念之意。你用意念来做这样的心理运动，往往要有一个思路，不能说把目标找到了，就向目标狂奔。还要注意思索哪条路是捷径，哪条路走不通。做了这样的选择，就是正确的思索，然后朝这个方向去努力才行。

第三，不能把死胡同当路去走。思之所以只是心理活动，是因为有些思考角度，有些思念是无效的。比如你思念一个故去的人，不管怎么想，设计多么好的途径，都是见不到对方。这种思念只是纪念而已，只能点到为止，心理上要有意去回避多想这种事。这时就要学会运用意念将注意力转移到新的目标上，如果还按原来设计的三才框架走，你的天都是空的，你脚下的路更是空

的，你能站得稳吗？

养生建议

心宽体胖是一种人生

思有思想、思虑、思索之意。这是脑力劳动的一些具体内容，但想得太多，往往让人消瘦，就是因为心血被耗损不能滋养肌肤。所以，人不能有事没事把自己放在那种紧张的和空想中，那就是心理不健康的一种体现。

处方之一 与目标无关的事不想。当你遇到一些解不开的事时，就把这些事写下来或在头脑中排排序。思索之所以有时累心，也与自己没有头绪乱想或找不到真正的目标有关。不知道哪一点是真正的“天”，分不清哪个部位是“天大的事”，所以才累心、累身，才憔悴。所以，要学会排除无关紧要的事，直接找到目标。

处方之二 通向目标的路不要想得过于复杂。在设计一些途径时，有些路可能走起来太复杂，要经过很多细心的思索才能成功，这时是否有必要想得很细呢？当然有必要。但是，这类问题只是少数的，也没有必要老去想。老去想一些无关紧要的问题，就容易患心理疾病。

处方之三 学会知足者常乐的道理。思考问题，是要利于解决问题。但是，思索问题又没有解决问题，就是一种折磨，那样就是劳心而无益的事。所以，在劳心无功的时候，就要学会自我安慰，懂得运用知足常乐的道理。知足，一般是与自己比较，当你目前的目标达不到，你就要先给自己一个心理安慰，做一下缓冲，这样更利于自己再次向更高目标冲刺。

第四节 动静结合的心理应用

身边案例

大惊小怪的人

赵静美名字好听，人却老是一惊一乍的。她平时挺文静的，就是说不准什么时候就大惊小怪起来。她一般不吓人，在别人都不注意时，她会突然间大叫一声——“坏了”。

坏了什么？接下来可能就是说一些自己感觉挺可怕的事，或说一些自己感觉不是很正常的事。比如，她会说：“可了不得了，吓死我了，我看到领导来了，他手里竟然拿一个很小的手机呀！怎么大领导还用这么秀气的手机吗？”

其实，这不是什么吓人的事，就是一个可能与正常事相比没有差别的事，到了她的眼里就成了大事。她这么大惊小怪，有人说和她小时候受过惊吓有关。有一次她放学回家，在路上发生了交通事故，她正好在事故现场。一个血肉模糊的人倒在了她的身边，吓得她当场晕倒。

等她醒来，她就感觉身边什么事都有危险，她会感觉哪个人会突然向自己冲来，所以经常对人有一种防备心理。说不准什么时候，她就突然从你身边跳开。她的行动会让你有点不可思议。

其实，赵静美也不是经常这样，平素她安静起来，你都不知道她在那呆呆地想什么。有时她一上午在那里发呆，手里的工作也不做了，好像在那沉思一样，究竟在想什么，她也不说。

同事们都不敢轻易和她接近，怕她受惊。有时，她自己在位置上会突然之间跳起来。有时她会一天都很安静，但大家真被她吓怕了，怕她突然之间又跳起来。

她是从事文职工作的，工作不是很忙，有时间去思索那些谁也不清楚的事。领导有时也不敢给她分派工作，怕她又大惊小怪起来。

后来，有学心理学的同事，问她在想什么、沉思什么事，她说：“没有什么事呀，我在工作嘛。”

同事说：“这也很正常，她不一定想什么有主题的事，这类情况下，她就是让思维在游走，胡思乱想，也没有一个目标，也许会突然走到了一个引起她注意的主题，那时她就有可能再惊叫起来。也就是说，她的心理正在到处游荡时，是最放松的时候，而一旦思想不‘游荡’了，就是她由静到动的时候了。”

为了让赵静美不再一惊一乍的，同事帮她找了一个心理学家给她设计了一个治疗方案。当她沉思时，尽量不打扰她，等到感觉她眼神不对，有点发直时，就是可能快到心思集中到一个固定问题思索的时候了，就让身边的人轻轻地拉她一下，把她从“信马由缰”拉到现实中来，不等她惊吓别人，先把她拉回来。

这招果然管用，不久同事们都会这招了，大家不再受赵静美“折磨”，后来竟然发现赵静美也不再那样老沉思了，而且不再那么一惊一乍的。

不久，连赵静美本人也发现这点，她说话办事也很正常了，没有想到大家帮她治好了多年的毛病。

易理医理

思为静，惊为动

我们研究周易学，就要善于运用周易的原理来应用于实践。周易的阴阳学说在现实生活中不一定表现在以阴或阳的独立形式存在，比如我们这里说的思和惊，就是阴阳的表现形式。思是沉思、是沉静，静就是阴性的。而惊，为惊动，为动，为阳。

在周易学应用中，中医认为思和惊都是心理活动，也都和气有关。《黄帝

内经》说：惊则气乱，思则气结。也就是说，人要是受惊，就是气没有了顺序；人要是沉思时，就是气不动了。尽管思是心理活动，心理活动相对于外在的象而言，还是静的，还是阴性的。

这两种心理活动，对养生学而言，不能让它们独立存在。人要是总在沉思，那就容易处在阴性的活动之中。我们知道人体要阴阳平衡，心理活动也不能总是一种阴性的心绪在活动。而惊这种动的活动，阳性的活动也是一种非正常的心理，是那种让人感觉很难意料的心理活动，会表现出非常动作。

在养生活动中，我们要善于将这两种心理活动进行一定的调配。如思久则伤神，那么就要动一动。如果不能主动停止思这个心理活动，就要用非常手段来促使你离开那种静的状态。

这在心理学上叫做“惊恐疗法”，即以惊恐手段制止病人的病态情绪的一种疗法。前边讲到“惊则气乱，思则气结”，于是我们就用惊的手法，让沉思的人动起来，其实准确地说就是让郁结之气散开来。解除因忧思而导致的气机郁结、闭塞，这样就可以治疗忧虑症。

同理，当人遇到过于惊动之时，我们运用使其沉思的方法来使他静下来，就叫“思虑疗法”，也就是以思则气结而收敛惊恐、狂喜的病变方法。让那些动的人静下来，有意给他们讲一些记忆中印象较深的东西，让他们回忆。所以古人说思能胜恐，那种惊恐、狂喜之人，设法让他们静下来，以思虑疗法治疗他们的狂想心态。

自学自用

变动为静与静化动

养生学中的动静结合是很重要的。我们平时看到一些做文职的人，由于工作性质原因，动的机会少，整日被动地坐在写字间里工作。尤其现在守在电脑

前工作的人，更是长期不动，这是不利于养生的。

第一，脑力劳动时间不能过长。不管是专职的脑力劳动者，还是思索一些杂七杂八的事的人，时间都不能过长。有时，想一些非主题性的事，反而会影响人的思考力，实际上却没有一点意义。当你感觉自己走不出那种杂乱思维方式时，就要强制转移出来。

第二，尽量少接近那种易受惊吓的场所。有些场所，如剧院、高层建筑工地、交通要地都易于产生是非，所以要远离这类场所，以免受到意外的冲击，留下一些“病根”。这类冲击力较大的意外如果发生，就会让人受到惊吓，所以要少到这类场所去。这里之所以把剧院也列在其中，是因为剧院有时会放映一些暴力或刺激性场面的东西，也易对人心灵产生冲击。

第三，思与惊结合，就要动静结合，才不易产生过于沉思和过于受惊吓。思久则静，惊久则动。在实际生活中，要动静结合，但不是让思变成惊，惊是非正常的动。我们主张动静结合，不到了万不得已，是不能用惊来制止静的。平时，当你久思之时，就要主动去动一动，而尽量减少用惊的这种手法。不过，当惊过重时，要学会引入静的方式，让人平静下来，这是在动静转化过程中的必然的程序。

养生建议

学会运用动静养生

学会动静养生其实不难，难的是遇到了非常时期，如何处理好动静。这要有很好的心理功夫，为此要参考以下方法。

处方之一 感觉易受惊吓时要学会冷静。受惊吓时，一般都是在非常时候，当你遇到了一种意外，你可能不会平静，因为惊吓是不会在那种很有思想准备的情况下遇到的。这种动是非常的，如果遇到的话，我们就要在短期内找

到一个处理方案，不要大喊大叫，更不能乱跑乱奔，那样是真正的“惊则气乱”。人在受惊吓时，气是无序的，气无序就乱动，这样就容易产生心理性疾病。

处方之二 思绪不清时要有意识走出来。我们有时在不自觉地思索的时候，有些问题越想不清楚就越走不出来。当你意识不到这点时，你肯定会陷在思索中出不来，甚至会为一些问题苦恼。当你感觉苦恼想不通时，你就陷入那种非常的静中了，这时就要走出来，不要让自己在是非中受累。怎么走出来？就是不去想了，转移一下当前的环境，到另一个地方走一走，就我们所说的是“动”。

处方之三 意念运用。人在心理障碍面前，不是被动的，我们前边讲了意念的问题。意念是用主观意识来调配自己的心理活动，我们遇到思久时，是可以有一种意识强制自己停止当前的心理活动的。当我们遇到惊这种心理活动时，也可以同样运用意念来支配自己不要怕。惊是下意识的，在瞬间之后可以刻意掌握主动意念来转变注意力。

第十章

喜与忧的养生之道

喜就是喜欢、高兴、快乐之意；忧就是忧愁、痛苦、失落。喜是动的，忧是静态的。喜是阳性的，忧是阴性的。这两种心理活动是影响人情绪的重要方面，喜也容易使人得意忘形，失去自我，忧也会让自己走向忧郁。

第一节 喜伤心

身边案例

高兴而亡

有人说李晚年是笑着死的，这话一点也不假。为什么笑死了呢？李晚年有一个仇人，两人结仇一生，没有想到这个仇人得病去世了，结果李晚年一高兴也西去了。

原来，李晚年年轻的时候，有一个叫修程的小伙伴。本来他们一直挺要好的，但是长大之后修程处处比李晚年强，不管学习还是工作，都比李晚年强。李晚年就有点不舒服，老是想超过修程，但就是赶不上人家。令他们彻底决裂的是：李晚年看上了一个女孩子，而修程也看上了。两个人各不相让，他们从此就展开了争斗。

最后那个女孩子成了修程的老婆，李晚年就一辈子不娶，说等到修程死了再娶修程的老婆。

那老太太也苦了一辈子，面对两个男人，也不知道说什么好，暗中也劝过李晚年找一个老婆算了。可是，李晚年就是不听。“文革”年代，修程被造了反，李晚年以为来了机会。修程被拉去劳改，李晚年就在家照顾那女人和女人的孩子，以为等到修程死了就可以娶那女人。没有想到，后来修程平反回来了。李晚年感觉白忙乎了一通，骂着离开了，而且他真的什么也没有得到，那女人也没有和他住过一夜。

还好，那女人后来暗中答应他，说如果修程真的早于他离开的话，她一定嫁他。李晚年听后还算心情平和了一点，不过他真的恨修程。

十几年过去了，修程得了癌症，李晚年也老了。不过，这个消息还是让他兴奋不已。但是，他也不敢去找那老太太，感觉现在说这些话，有点在人家痛处撒盐。再说，人家的孩子也长大了，也不能在这时说这些事。

结果，不到半年修程就去世了。听到这消息，李晚年拿出多年没有穿的衣服，他要穿这身衣服参加修程的葬礼，也要穿这身衣服去娶那老太太。自己把衣服穿上，有一种说不出的感觉，他在镜子面前照来照去的，心里别提多高兴了，现在这个仇人终于西去了，自己的目标马上就要实现。就在他转身的一瞬间，人就倒地再也没有起来。后来经医生诊断，说是心脏病发。

易理医理

喜乐过度而心神不宁

周易心理学有一些具体的心理活动，这些具体的心理活动，会对人身心产生一定的影响力。我们这里讲的喜，就是一种心理上的活动。按说喜悦，是高兴的意思，是对人体产生愉悦的心理，怎么还会伤心呢？

都说遇到忧愁的事伤心，喜悦还会伤心吗？中医中讲的伤心，其实是指伤及气血、对心脑血管的冲击作用。人在高兴的时候，会加速血液循环，心脏功

能就要加强。这就是我们平时说的人不能过于激动，激动的人也容易生病。

周易学中包括的内容较多，心理学是包涵在其中的。喜是具体的心理活动，当喜这种心理活动适当时，可以让人活力增强，做事信心充足。但是，如果喜这种心理活动过了头，就容易使人产生激动过大。这种心理活动，往往在年轻人中易于产生，而年轻人由于气力充足，血液循环较快，器官也能承受得了剧烈血液运动。但上了一定年岁或身体器官不是很好的人，就经不起“大起大落”式的心理折腾了。

也就是说，喜这种心理活动，对人的血液循环产生一定的影响力，从身体角度讲，那种心脑血管疾病患者，一定要注意高兴要适度。我们听到某人因为高兴而死，感觉会是天方夜谭，其实从肌体与心理角度讲不难理解这种现象。

所以，平素要学会平静对待生活，碰上高兴的事不能过于激动，以免影响心理和肌体健康。

自学自用

注意喜悦的负面影响

喜本是一种和悦之象，不能把喜当成坏事看。一般情况下，我们在心理活动中，还是主张人要有喜悦之情的。但是，要注意以下几方面：

第一，不能让自己乐于酒色。酒色都是能激发人的喜悦之情，也是我们讲的可以让人产生兴奋之气的。在酒色中往往容易让人产生迷乱的情绪，同时可以让人的局部气血产生过度兴奋，并造成过度损伤。所以，酒色是喜悦的劲敌。

第二，不要把喜悦建立在别人的痛苦之上。有些人，当别人痛苦时，他就高兴，就感觉是快乐。这是一种扭曲的喜悦，这种喜悦，其实就是一种不健康的心理活动。时间长了，当他见不到别人痛苦时，他自己就痛苦了。

第三，不能长期处在一种兴奋疲劳中。喜悦能给人带来轻松的心理作用，但是要是长期处在兴奋之中，也是容易产生兴奋疲劳的。当你长期处在这样的喜悦之中时，也会产生一定的心理疾病。所以，什么事都要适当有度。

养生学中，这些心理活动一定要辩证来认识。喜悦是一种美好的心理活动，是积极性的，是阳性的，也是我们提倡的一种心理活动。但是，如果这种心理活动偏差了，如上边讲的几点，就容易造成负面的影响力，对心理健康就是一种负面的影响力。一个人对于健康的理解一定要全面。

养生建议

缓解心绪

喜悦这种心理活动，是能够缓解人的紧张情绪的。我们常听听喜悦之事，对自己心理放松很有益处。在《黄帝内经》中讲：喜则气缓。这里的气缓，讲的就是这个道理。为此，我们要学会运用这种理论。

处方之一 心理烦躁时及时找一些喜悦之事缓解一下心绪。我们在现实生活中，可能会遇到各种各样的影响自己心绪的事，当你不能自己排解的时候，你最好用一种方式来让自己转移目标。你可以选择离开当前的一种心绪环境，或到一些让自己开心或喜悦的场所感受一下喜悦的气氛。用喜悦的情绪来缓解自己紧张的心情，这就是一种缓解。

处方之二 学会制造喜悦气氛。当自己遇到一些尴尬场面时，要学会释放心理情绪。而这种释放，可以用那种制造喜悦气氛来缓冲。学几分幽默，在一些场所让别人发笑，给别人带来一些愉悦的氛围。在这样一些行为中，会让别人欢笑，同时也给自己带来心理上的放松。其实，这就是在给自己心理缓冲做铺垫。所以，学会制造喜悦气氛，也是调节健康心理的一种方法。

处方之三 经常到一些愉悦的环境中感染自己。人是需要不断激励的，老

是在受打击的环境中生活，慢慢就会有颓废的心态。而到积极的环境，人也就有了积极性。喜悦心理也一样，有时自己心理上并没有那么多喜悦情绪，但到了那种喜悦的环境中，人就跟着喜悦起来，就会受到感染而高兴起来。

第二节 忧伤情

身边案例

情绪不稳的人

吴晓菲有点喜忧无常，有时正说笑着，突然就沉默了。有人说她情绪不稳定。她自己也不知道为什么，反正有时突然会高兴不起来。

到底她心里有什么事呢？主要还是情感的问题。吴晓菲有一个男朋友，两人处了五年，那个男朋友突然宣布要和别人结婚。这个打击让她有点接受不了，她不同意，可是人家还是和别人结婚了。

从此，吴晓菲就敌视所有异性，对同龄的女性更是防备有加。不过，这些情绪她不会带到表面上，都是压在心里。大家看到的只是她会突然不高兴，至于为什么，就看不出来了。其实，吴晓菲的情绪变化还是很明显的，如果细心还是能看得出来。

她见不得人家成双成对，有时一看到成双成对的男女，心马上就沉下来。这种忧郁心理，让她的情绪极为不稳定。原来还没有影响到生活，能够正常工作和生活。后来，人们发现她有点神不守舍的样子。这种情绪严重影响到她的工作，领导不得不和她谈话。她表面答应得很好，可是一遇到事，还是控制不住自己的心情，正常的工作也不能很好地完成。

后来，发展到自己晚上也整夜睡不好。她老感觉心事重重的，可是也不知道到底有什么事，白天表情木然，对人也不热情。后来，领导不得不给她换了

一个工作岗位，让她到图书馆去做整理图书的工作。这样远离人群，使她的心理障碍更加严重了，连和人沟通都不会了。

易理医理

忧伤与心理健康

周易心理学研究的是人心理层面的一些具体现象，通过现象的揭示，可以让人了解如何面对我们常见的现象。如忧伤这样的心理活动，有时我们看不到忧伤是什么状态。但是，当一个人举止异常时，才会体会出来什么叫忧伤。

周易学讲究象，一种表达方式，就是一种象。我们不用把周易的表达方式过于模式化，因为周易就是变易，就是不断变化的象。中医讲究望、闻、问、切，这是诊断的方法，也是观象的方法。一种象代表着你一种肌体、心理状态。所以，我们要学会观察自己的心理健康，当你遇到不开心的事时，是否有长久走不出来这个状态的时候，要是有的话，就说明心理上出了问题。那就要进行一定的疏导，否则就容易出现严重的情感障碍。

情感是一个大的概念，在现实生活中，亲情、友情、爱情都叫情感。当出现情感障碍时，就会在几方面同时有所表现，对亲人漠视、对友情缺少关注、对爱情产生厌倦，这都是心理上发生病变的表现形式。

我们自己遇到这种情况，就要查找一下原因，看什么事让自己这么“伤心”，什么事造成这样的对待生活的态度。这是象学的一种思维方式，周易的象，就是查找现象、观察自己的形象，看看自己在具体事情上的表达方式，这样可以判断自己是否心理健康。当你老是被一些忧伤的事纠缠不清时，就要及时找医生进行治疗。

自学自用

过于细腻是件坏事

生活中，有些时候我们喜欢那种对待生活认真的态度。因为这样的人具有责任感，懂得对人和事负责。但是，有些时候这种人又过于注重细节，处处喜欢在细小问题上小心谨慎。应当说，这种生活、工作的态度是好的，但是做人，有时不一定处处要过于细腻。

第一，较真儿的心理会害人害己的。我们说过，认真是好事，但是有时过于较真儿，就有可能把很多事弄得很细腻。我们主张做事要认真，但做人有时又不要过于认真，那样会把很多看着情感化的东西弄得很教条。于自己，于别人，可能都不是很有利的。最后，会让自己在情感上受伤，或是伤及别人的情感。

第二，不为一些伤透心的事付出。我们在生活中，难免会遇到一些让自己“伤透心”的事。既然判断出来这事是让你“伤透心”了，就不要再为这类事接着付出了，能及时调整自己的心态，从这一种状态中走出来，是当务之急。如果接着为之付出，就是一种对自己不负责的做法。

第三，在一些小事上过于执著没有必要。有些时候，我们没有必要在一些无关紧要的事上浪费时间和精力。因为那些细小的、不关乎原则性的问题，既容易浪费时间和精力，又让你纠缠不清，往往费力不讨好。而且，有时会把自已心情弄坏，做事也不安宁，心理障碍就严重了。

养生建议

粗糙面对人生

粗糙面对人生。一般来讲不是说细腻不好，就用粗糙的方式来处理自己的

人生，而是要在一些不必要的事情上做一些粗糙的研究。不能把自己的人生弄得很累。

处方之一 感动而不感伤。生活中，我们常常会见到一些忧伤的事影响我们的心绪，我们不是一个无情感的人，都会为一些事所感伤。这是人之常情，但是感伤不能过多，那样就是林妹妹了，整天陷在忧愁之中是很难做成大事的。所以，我们遇事要有情感，要善于被身边的事感动，但是却不是要经常性地感伤。

处方之二 正视而不忧郁。我们面对一些忧愁的事时，一定不要回避，要勇于面对，敢于正视，但不要因为忧伤而哭泣。能够把一些属于自己的伤感事正确面对，也是一种人生。忧伤的事是阴性的，我们不能梦想天天万里晴空，偶尔阴云密布，也是正常的现象。

处方之三 经心而不伤心。我们所经历的事，一定要经心去体会，不能对很多事不经心。经心不等于就把自己投入得很深，要学会能进得去，能出得来，这样才是一个心理健康的人。说到这点容易，但做到却是不易。所以，每个人都要努力去做。

以上几点，只是一些让大家在心理调整的时候可以努力的方向，其实我们在现实生活中遇到一些自己理不清的事时，也会让自己感伤，但是感伤之后还要面对生活，要是走不出来，苦的还是自己，与其让自己忧愁下去，还不如好好走出来过日子。

第三节 喜忧不形于色与养生

身边案例

冷面人生

郑艾蓓有一段时间比较沉闷，有一个较大的事影响了她的人生，她那时已

经参加工作了。单位有一个出国考察的差使，她是骨干理应她去，而且是她负责这项工作，按理说出国非她莫属。

可是，谁也没有想到单位来了一个比她漂亮的女孩子，刚来不久就被很多男人盯上了。什么好事都让她占了先，而且谁都没有想到的是老总也对这个女孩子另眼相看。要决定出国人选的时候，老总突然决定带那个女孩子去，而原来铁定的人选郑艾蓓却被放在了一边。

郑艾蓓心理不平衡也没有用，只有把苦水咽进肚子里。从此，她就感觉天下没有好人，她对所有人敌视。整日里面无表情，对所有人都不以为然的样子。开始，大家还不习惯，日子一长，也就没有人把她的人生态度当回事了，别人也不理她。

慢慢地，郑艾蓓在人们眼里，是一个很冷的人，也不喜欢和人交流，她说的话也是一句顶一句，不多说话。别人在她面前不敢多说，都感觉和她多说是浪费时间。郑艾蓓更是冷得吓人，有时连部门领导的面子也不给。人们背地里都叫她是冷面女人，其实也有怕她的意思。

郑艾蓓似乎对这个冷面女人的称呼挺受用的，把自己的网名也改成了“冷面人生”，让人看了之后不喜欢和她接近。她在网上很自负，只是朋友很少，其实她也很苦闷。

冷面人生，每天面无表情，谁也看不出来她是高兴还是不高兴。

易理医理

喜忧的表达

人在高兴时要表现出来，在忧愁时也要表达出来。不能把一些不快乐或快乐放在心里，但也不能表达得太过头。有的人一高兴就没有节制，结果就出现了兴奋过度，产生了疾病。而有的人由于忧伤感重，感觉他是天底下最不幸的

人，见人就说，说来说去成了祥林嫂，其实这也是心理疾病的表现。

不管是喜悦，还是忧伤，只要适当地表达出来，这是正常的。哪个人能真正做到喜忧不形于色呢？表达是一种心理释放，不表达有可能就会被压抑成心理疾病。但是，如果过于表达，把心理的不愉快或兴奋不断地表达出来，也是一种心理疾病。

从易学角度讲，喜是巳火，而忧是丑土。一个是阳性的，一个是阴性的。所以，我们说遇到高兴的事要保持一定的冷静，就是让巳火不要过热，适当地降降温；而遇到忧伤的事，把丑土这个阴性的东西“晒一晒”，加点温，把忧伤表达出来，免得过于低沉而压抑得心理上受不了。

所以，从周易的阴阳学角度看，做人做事，也不能用一样的态度和心理。人的心理活动是通过阴阳的转换，达到一定的平衡的，没有阴阳的平衡，中医理论就不成立。而我们这里讲的心理养生，就是以阴阳为基础，通过阴阳的互相转换、相互作用力，达到一种心理上的平衡。

自学自用

正确看待喜忧问题

前边我们已经说了喜忧都要适当，因为弄不好都会产生疾病。所以，我们在现实生活中应注意以下几方面：

第一，不能因为高兴而得意忘形。得意忘形，是我们平时很容易产生的一种心理到形体的表达形式。我们不能因为高兴而忘乎所以，要学会有一定的城府。但这不等于说让你处处小心，做事装出一副空架子，没有必要那样做。主要是学会在高兴时，有几分收敛。

第二，不能因为忧伤而痛苦不堪。其实，每个人都会遇到不开心的事，都会有让自己痛苦的事发生。有人来得早些，有人来得晚些。但是对待痛苦的态度

度却不同，有人感觉自己是最不幸的，有人只能欣然接受。我们感觉一个心理健康的人，对待痛苦，是能够有思想准备接受忧伤的。

第三，不为小的得失患得患失。喜忧问题，也折射出一些人的思想问题。我们说当你不在意一些小事的时候，你就不会因为一点小利而沾沾自喜，也不会因为一些小失而捶胸顿足了。古人说“不以物喜，不以己悲”，就是要让人有一种大气的心理。这种心理也是健康的心理，不会因为一些小事而让自己陷进那种痛苦和过于轻浮的心理中。

喜悦和忧伤问题，是两种心理状态，也是两种人生。有人一生不感觉什么叫大的忧伤，有人一生感觉不到有什么令自己高兴的喜悦。其实真有那么严重吗？盘点一下，也许那只是自己的一种心态而已。

养生建议

喜忧疗法运用

喜忧是两种心理，我们可以运用这两种方法来配合使用，为心理有一定障碍的人进行治疗。

处方之一 运用喜悦进行心理调整。心理活动活跃就是已火上扬，喜悦是良性情绪变化，所以，在治疗忧虑、愤怒、悲哀等不良情绪活动时，应善于运用这种上扬的 psychological 活动，让其开心。可以通过喜悦让患者扫除阴性情绪，从而治疗那种心理上的病变。这是充分利用喜悦的方法，当自己遇到不开心的事的时候，有意到喜悦环境或创造一些喜悦氛围，就可以达到这种效果。

处方之二 运用忧伤进行心理调整。忧伤就是用阴性消极情绪来治疗自己的一些控制不住的心理活动。用阴性的方法来平息激动、控制喜悦、忘却思虑，起到积极的治疗作用。喜悦是亢奋情绪，与忧悲相对立。当高兴劲儿大了的时候，我们就用一些让其忧伤的方法，让其平静下来。用一

些真实的忧伤的事或编造一些假的忧伤事来促使对方冷静下来。这是一种心理调整。

处方之三 喜忧转化与喜忧转移。喜忧转化，就是上述讲的过喜时转成忧伤，过忧时转化成喜悦。除了转化，还有一个过渡方法，就是所说的转移，不是马上向另一个方向直接转，而是有一点过渡，这种过渡不一定非把喜转向忧，可以先让喜悦之人离开那种兴奋的环境，有意让他去到既不兴奋也不忧伤的环境，这样也许就能转移他的注意力，这是心理学的一种调配方法，叫转移。

第四节 喜忧形于色与养生

身边案例

把忧伤藏在心底

苏卫娟感觉自己很不幸，十三岁的时候父亲去世了。父亲对她很好，而母亲当时有一个情人，也不顾家。父亲知道这事，但当时他性无能，有心而无力管这事。苏卫娟感觉到父亲很无奈的样子，替父亲打抱不平。

母亲因为她多管闲事，而对她一点也不好。但是，母亲的情人对苏卫娟挺好。其实，母亲的情人是母亲的初恋，由于一些原因他们没能走到一起。母亲结婚不久，就又和他联系上了。后来，母亲就和那男人说苏卫娟是他的孩子，那男人也信以为真，就对她们母女非常好。其实，苏卫娟不是那男人的孩子，当时她爸爸还没有性无能，也有生育功能。

苏卫娟一天天长大，她对母亲的行为很是不习惯。加之，外边风言风语，让她在外边有点抬不起头来。等到父亲去世，那男人经常出入她的家里，但那个男人是有家室的人，也不能离婚和她妈妈生活在一起，这更让她心里难受，

于是母女关系搞得很不好。

她这份心情没有地方去说，后来处了一个男朋友，本以为可以和他说说心里话。没有想到，听了她的身世之后，那男孩子又和父母说了，男孩子的父母反对他们在一起，说这样的家庭出来的孩子，肯定正派不了，以后对家庭影响也不好。

那男孩子很听父母的话，就不和她交往了。这件事更让苏卫娟心理上受到冲击，从此她把所有忧伤都埋在心底。不过，她感觉很压抑，天天不开心，又不能对任何人讲。后来她又谈了几个男朋友，因为自己不喜欢交心，对方也对她不好。她是吃了上次的亏，对男人不信任了。所以，心理上的忧伤只有自己知道。有时，一病就是好多天，妇科疾病也不好，感觉自己活着很累很累。她就整日在这样的心境中一天天睁开眼又闭上眼，日子过得很不舒心。

易理医理

压抑而成病

压抑成病的论述，大家不难理解。我们前边讲了巳火和丑土的关系问题，也就是阴阳的问题。从易学的角度讲，阴阳需要平衡才能达到人体不生病的情况。而压抑就是把那种需要高兴而强忍着不表达出来，需要释放时，自己忍着不流泪，这其实就是一种阴性的行为。

阴阳学说中，那种外在的、流露的、表达的就是阳性的，而那种压抑的、沉稳的、内里的就是阴性的。不管是高兴的事，还是忧伤的事，只要能表达出来，从阴阳角度讲，就是阳性的行为；而把高兴的事或是忧伤的事埋藏在心底不表达出来的行为，就是阴性的心理活动。

阴性的就会生病，阳性的就爱唠叨。而阴性的更让人不知道你因何而忧

郁。你不能充分表达出你的思想，别人没有办法帮你。按照周易原理讲，就是阴性的东西过浓。这种沉默的人阴气过重，阳性的东西不易渗透进来，时间长了，病自然就生出来。

所以，我们主张要喜忧形于色。就是你高兴了，你要表达出来，你忧伤了，也要表达出来，不要把忧伤放在心里。这种表达，有时可以感染别人。别人替你高兴时，你会更高兴，你忧伤时别人帮你分担忧伤，你会很快解脱出来。所以，不要刻意压抑自己。

喜忧形于色，是一种心理的释放，也是一种正常的心理活动，我们不能把自然流露的东西人为地去限制，因为这是对一种正常生理、心理行为的扼杀。

自学自用

传染力与感染力

养生学中，在心理养生中要学会运用一些常见的现象来保护自己的心理不受到伤害。我们已经讲了喜忧可以让人受到心理伤害，喜忧也可以治疗心理疾病。为此，要注意以下几方面：

第一，不要接受那种非良性的传染。所谓非良性的传染，就是当别人笑时你也笑，当别人哭时你也哭，这就是一种非良性的传染。感性的人不是不好，但感性的同时更要学会理性。不能完全受别人传染，更不要随意接受那种不利于健康的暗示活动。比如，人家打击你，说你做事处处不行，没有一点让人满意的地方。你如果接受了这种暗示，慢慢你就变得自暴自弃了。

第二，不要不去感染别人。当你有高兴的事时，一定要说出来，目的是让别人分享你的快乐。当你和别人一起体会快乐时，你会感染别人，让别人也快乐，这时你会更快乐。当你忧伤时，你要讲出来，让别人也一起替你分担，这

时你会感觉到你的痛苦在减少。当然，这里所说的感染别人，是有一定限制的，不能老是说出来，丁点事也去张扬，那就是没有城府的人。

第三，不要不选择性运用影响力。传染力是别人给我的能量，对我心理产生的影响力，而感染力是我给别人的影响力。两种影响力在运用过程中，要有所选择。不能说你把快乐带给别人，别人就一定快乐；你把忧伤送给别人，别人一定忧伤。当你遇到那些一定需要别人一起来分享或承担的事时再运用，否则就是无意义和轻浮的行为。

养生建议

释放那些有价值的心理活动

什么叫释放有价值的心理活动呢？就是上边讲的，要有一定的意义的东西，不是你想让人家分享或承担你的东西，人家就喜欢分享或承担。为此，要做到以下几方面。

处方之一 给自己和别人带来排解或快乐的事。有些事当自己感觉装在心里受不了时，就要分析一下有没有必要一定要拿出来和别人分享。因为你的快乐在人家那里有可能会感觉是一种对人家的伤害或是对人家的一种嫉妒，这就要慎重。但是，当你感觉这些都不会产生，这种快乐或是这种忧伤自己又不能很好地自行排解，就说出来、讲出来，有可能你自己得到了心理释放，也可能为别人带来快乐或使别人得到一定的启示。

处方之二 及时找到一种解决问题的途径。当你兴奋时，你会把忧伤忘记，不管是短期行为，还是能长期缓解心理压力，反正可以从一定状态中走出来，这是有意义的行为。我们感觉压力或兴奋过度时，自己主动从一种状态中走出来，转换一下心境很重要。这是给我们在十字路口定方向的一种缓冲或是直接找到突破口的心理行为。所以，要学会释放一下自己。

处方之三 敢于自嘲也是一种释放心理。自嘲就是有时把自己当成可笑的对象，把自己的一些可笑的事或自己的一些可悲的事拿出来“晾晒”，让别人一起感受你的可笑或你的可悲，让人家也和你一起嘲笑你或可怜你，这样做也是一种释放心理的方法，可以告别过去。

欲与悲的养生之道

欲是欲望、情欲、性欲、追求；悲是悲伤、痛苦、哭泣。欲是一种动态的心理活动，而悲往往是内里的、静态的；欲是阳性的，而悲是阴性的。欲望可以让人有无限的遐想，悲可以让人表达不尽的痛。这两种心理活动，会让人产生不一样的人生观和价值观。所以，我们要把欲与悲这两种心理活动梳理清楚。

第一节 欲伤脾

身边案例

欲望过重而不达

小陈想当部门的科长，他对那个头儿不满意，老是感觉当头儿得有一套管理方法。而事实上，那个头儿也就是一个看管式的人，处处打小报告，随时盯着别人的不足，小陈就动了想取代他的想法。

没有想到，上边的领导也早看不习惯那人，把部门交给你了，你自己管不好，把矛盾推给上边去解决，那要你干吗？给你位置你不作为的，这不是白养着你吗？于是，上边和小陈谈了谈之后，就让他做了这个部门的头儿。

当了头头儿，小陈就满脑子想法。部门中有五个人，每天他把他们支得满世界跑，几乎没有闲着的时候。部门的工作业绩提高得很快，上边领导很满意他的管理。

但是部下却不高兴，主要是付出多，回报少。过去一个月的活，会被他们在一周之内完成。接下来做什么？没有事做当然不行，就“没事找事”做，很多人都感觉压力不小。后来，走了两个人，到别的部门去工作了。小陈感觉人少也一样工作，这样还能精干些。小陈也没有提出要补充人员，上级领导对他更加表扬了，大会小会把他当榜样来吹。

没有想到的是，到了年底，部门就剩下一个人了，算上他两个人。这回每天忙得他们没有一刻时间休息，属于那种超负荷工作。

不久，那人也病倒了。工作一下子落在了小陈的身上，他更加忙，他要跑来跑去的。遇到原来的同事，人家说：“科长呀，你让手下人来办这点小事就行了呀，干吗亲自来呀？”

他知道人家这是有意出自己的洋相，有苦也说不出来。背地里人家都说他是光杆司令。哪有当官的把自己手下人赶跑的理呢？部门没有人，还当谁的官去？

小陈不是不知道这个道理，但他想上边领导高兴就是因为自己精减了人员，提高了效率，这点是被领导表扬的焦点。没有人了，他就宁可亲自跑也不主动要人。他甚至在想，哪怕是部门就他一个人了，也要把原来五个人的活都干出来。他有这样的欲望，也有这样的行动。

没有想到的是，他自己也有累病的一天。但是，他没有休息，带病工作，坚持做好部门的工作。其实，这只是想法，那么多工作，他一个人能做完吗？不久，工作积累了一堆不说，因为他的那种一个人包揽天下的思想，让其他部门的人也有意见，合作意愿不是很强，大家不喜欢和他合作，效率有点不高。

这时，上边领导才意识到他部门的问题。找他谈话，问他为什么部门留不下人才。领导说，给他部门配备的都是一流的人才，是一些思维方式和能力较强的人，怎么现在都跑光了呢？

领导这回非但没有表扬他，反而批评他没有用好人才，这是小陈所没有想到的。天下怎么还有这等事呀，这不是好心不得好报吗？这回小陈是真的病倒了。

心理欲，占有欲

我们前边讲过思伤神，本章似乎主张欲伤脾，其实也是伤神，就是伤神经系统。而神经系统用丑来表示，丑冲未，未就是脾。心理负担过重，人就要消耗体能，就能造成脾胃负担，人受累就易生病，就要消瘦下去。这是周易比拟的方式在医学中的实践应用。

所以，我们说欲望会让人更加执著，悲伤让人更加痛苦。

人为什么会有那么多欲望呢？因为心理上有过多的追求，有太多的占有欲。欲望是人的心理追求，有时欲望不是一个褒义词，但欲望可以让人有追求、有目标，往往又能给人带来一定的进步。

做人不能没有追求，但追求要看是不是符合规律，是否能承受得了这种目标。也就是我们常讲的要适度，不能过。欲望往往过度，经常超出原有的承受范围。人在欲望面前，往往会迷失自己。

欲不仅指欲望，还有想法、追求之意。有欲才能有理想，才能有追求。所以，我们完全可以把欲当成是一种良性的心理暗示来运用，而不让那些超出一定规范的欲膨胀，这样人的心理就健康了，也就不会产生不良信息。

之所以产生这样的情况，还是人在心理暗示过程，不要有过多的占有欲、过多的表现欲，这些欲让人非理性思维，客观上产生了那种偏差，造成追求欲过强，为一个可能是虚无的目标而兢兢业业，结果是害己害人。

所以，我们要正确认识欲这个心理活动。

目标过大而难达到

欲之所以有时起到负面作用，就是因为欲过大，本来达不到或难以达到的

目标，却被树立成自己的真实追求。

第一，不能夸大自己的能力和水平。我们之所以树立过大的目标，是因为自己把自己的能力和水平估大了，才产生了过大的欲望。这是不能真实评价自己的结果，也是对自己的不了解，使得心理上有了过大的自信或者说有了几分自负，才造成这样的结果。

第二，不要把别人或者周围人的能力夸大。夸大自己，会让自己的欲过大；夸大别人，会让自己对别人的期望值过大，也同样产生依赖欲。依赖欲同样是一种执著的追求，是对别人太大的欲望，期望别人达到某种能力或高度。如家长一心想让孩子考上大学，不管孩子实际学习水平能否达到，一定要让孩子上大学。这种欲是一个家长的一相情愿，孩子是否朝这方面努力，家长都没有完全掌握，这种欲就是夸大了别人的实际能力。

第三，目标不能一次到位。目标一次到位，是指树立一个较大的目标，按照这个目标的想法去努力。但是，我们在做事树立目标时，并不能知道是否真的能达到。这时最好设想一下分几步走，这样就不会造成欲过大而无法完成。当你分解指标之后，就是把不可操作的事变成了一步步可以走的路了，可能达到这个目标也就不难了。在心理上，我们一定要有这样的准备和实施过程，否则你的欲就是纸上谈兵，可能就会让你造成心理落差。

养生建议

量力而为

无论我们对自己的能力和要求，还是对别人的期望都不能过大，那样就容易造成过大的欲，而最后受到过大的伤害。为此，在能力方面还要慎重考虑。

处方之一 分析自己想要的是不是能力所及。我们做事之所以产生欲望过高，是因为首先对自己不了解，没有分析透自己的实力到底能不能为目标做铺

垫。当一个不了解自己的人在做事时，很难不说会夸大自己的实际尺度。当你能背得动五十公斤的重物时，你非要背一百公斤的，这样早晚会压倒。这时一定要背一百公斤的，就是“自不量力”，坚信能背得动的话，也许是偶然为之，但长期所为，就有可能出问题。

处方之二 分析对别人的要求是否过分。欲过大对别人时，就是对别人期望值过高，这样往往会造成心理落差。比如我们看春节晚会，当你把全部精力用在一定要看一场高雅的晚会上时，你就会全神贯注地欣赏。也许真的看到晚会时，你感觉不是自己想看到的東西，不管真是不好，还是你不会欣赏，你都会产生心理落差，这就是对别人的过分要求，就是欲过高。

处方之三 分析当前短期与长期的关系利弊。我们有欲，就是要把未来的规划实现，其实也是现在和将来的关系。现在你的脚下是否踏实了，是否站得稳，这是很重要的问题。为什么有时欲成为一种难以达到的目标呢？就是因为你没有对当前和未来做必要的分析，最后使得欲成为一种遗憾，造成了永远实现不了的梦，而遗憾终生。

第二节 悲伤肺

身边案例

失去亲人之痛

赵维莉本来不是一个很爱激动的人，但是她没有想到在一年之内自己会失去两个亲人。一个是她的父亲，一个是她的爱人。父亲死于疾病，而爱人是死于意外。两个亲人的去世对她打击太大了。

父亲去世让她哭得声音沙哑，不能自己。爱人去世，她晕倒在地，几天不能明白到底是白天还是黑夜。当时她一直哭不出来，就是那么呆呆地看着人来

人住。

等到处理完爱人后事，她才流出泪来。回到家里，她感觉自己胸里有一种东西堵在那里出不来，堵得很死，就是顺不上气来。她知道是自己不能哭出来的缘故。但她的泪也只是流了一点，就再也没有了，她有一种说不出的痛。

那种痛是说不出的，谁也劝不了。她每天就那么呆呆地坐在家里看着亲人的东西发呆。有时一天也吃不下一口饭，谁也不理。

亲友见她这样，就想带她出去走走。可是，赵维莉就是不吭声。有时，她感觉胸部有一种痛，是那种堵得很闷的痛，她感觉自己要是打一下嗝肯定会好受些。但就是打不出来，而这种堵痛越来越严重。

别人不知道她有了这个毛病，也没有人劝她去看病。就这样一天天过去了，等到大家知道她难受时，她的病已严重了。医生说她得了积水，是肺部积水。

这么严重的病是怎么得的呢？医生说这和她的情绪也有关，可能当时不是积水，只是气堵的。因为时间长了，气化水局部发生障碍才造成的这种病变。

这种情绪的问题，还能发展成肌体疾病吗？亲友们不相信。

医生说：“只要病人心绪不好，就能把心理疾病积累成肌体的病。心理障碍一般来说就是中医讲的不通，不通就容易造成肌体局部不顺畅，结果就堵出了毛病。”

大家这回明白了，原来心理障碍还能这么严重。

易理医理

心声是从肺发出来的

周易中五行金主声，中医借鉴了这点。我们经常说自己的话是心声，因为声主肺，中医讲的肺和西医讲的呼吸系统是一致的。声主肺，声由呼吸系统发

出来。人遇到悲伤的事，就容易伤到呼吸系统。古人说悲则气消，是指过度悲忧，可使肺气抑郁，意志消沉，肺气耗伤。

发心声时，是指那种发自内心的声音，让自己动情的事才能发出心声来。这种声音之所以伤肺，就是因为太动情。悲这种心理活动，有时可以发出声来，但这种声是阴性的，不是高亢之声，所以属于阴性的。阴性过浓，就会产生负面的影响力。

悲比忧更强烈，更能引发肌体疾病。我们一般说到心理问题，有时是因为心理上的障碍，让我们不能很好地表达出心结。忧就是这样一种难以排解的阴郁之气。而悲往往有可能会排解出来，当你遇到一定的悲伤之事时，如果能大声地哭出来或喊出来，就有可能成为一种排解。如果排解不出来，这种悲可能比忧更容易得病。悲是人情感达到极点的一种负面的情绪累加，我们在现实生活中会遇到各种各样的悲伤。不管是哪种悲，一定是对人心理产生那种刻骨铭心冲击的影响力。

生活往往并不对你微笑，而微笑的常常是你自己。我们之所以要让自己微笑，是因为我们要健康地生活，我们要有一个快乐的生活，所以遇到悲伤的事，可以尽量排解出来。

自学自用

不能把悲伤留给自己

很多人悲伤的时候，不喜欢说出来，不喜欢让别人分担，这是造成心理压力的所在。

第一，善于找到可以倾诉的人来讲你的故事。有人喜欢所有的困难都自己扛，其实每个人的心理承受力是有限的。你不能把过大的重负放在自己一个人的肩上。要善于找到喜欢听你倾诉的人来陈述你的事，否则你就会被悲伤压

倒。找到可以听你讲你故事的人，才能把心里话讲出来。

第二，善于发现哪些是引发你最不快乐的事。有时人是因为具体某一件事引发自己的悲伤，让自己不能自拔，但是有时说不清是哪些事让自己悲伤、忧郁，这时就要理清一下自己的思路，然后分解一下悲伤之事，看到底哪些自己能承担，哪些自己承担不了，哪些是马上可以解决的，哪些是解决不了的。把解决不了的放一放，不去为解决不了的悲伤事伤神，把它们放在思索之外。

第三，学会推脱责任，可以放松自己。悲伤压在心底，有时会把自己压得透不过气来。当心理上的不快乐来临时，你学会推脱责任，把那些非良性的事推给别人，不管别人承担不不承担，这是让自己走出心理困惑的一种解决方法。比如，你做错了一件事，让你自责、自残、痛苦。其实，你还可以换种角度想：我只有执行责任，这事还有领导呢，领导指导错了呀。这样一想，你就能解脱出来，这也是从悲伤中缓解自己的方法。

养生建议

重在痛定思痛

悲是一种心痛，是一种心灵上的打击。我们前边讲过了，它比忧更强烈，更容易产生心理上的冲击力。

处方之一 接受属于你的生活。悲来了不是你能回避的，有时你躲也躲不了，那就正面接受它。面对悲，不要深深地沉在其中不能自拔，而是要接受之后学会如何走出痛苦。学会接受，就是学会面对，就是学会从悲中找到如何走出来的方法。

处方之二 学会思索如何防范类似的悲。有些悲是可以防范的，是可以下次不让它发生的。所以，就要在痛中思痛，找到下次让自己不受伤的方法。如，你被失去亲人的悲痛打击得不能自己，你就要分析一下：这个亲人是得病

去世的话，这种病以后会不会在其他亲人身上出现，可不可以预防。这是要想到的事，而不是一味地在那悲。

处方之三 把悲当成是成熟的标志。一个没有经历过悲的人，一下子成熟起来也难。遇到悲的打击，会让一个人成熟起来。成熟是一种从浮躁向沉稳过渡的过程，在这个过程中，悲是一种最快的过渡方式，但也是一种强烈的冲击。当你遇到这类冲击时，能把悲当成是一种力量，就可以很快从悲中走出来。把忧伤当成是成熟的标志，人就能总结悲，从悲中找到通向未来的路。

悲是我们不喜欢的一种心路历程，但我们不可以不面对突如其来的悲，也不能永远在悲中走不出来。学会痛定思痛，人就能走出悲来。

第三节 情欲、性欲与养生

身边案例

性压抑过度而生疾

孙媚结婚之后，发现自己的丈夫是一个有同性恋倾向的人，常常把自己冷落在那里不管。这话又不能对别人说，只能自己受着痛苦。但是，这种说不出来的压抑让她不平衡。

一年之后，孙媚感觉自己老是恶心，有时无形中就有这种感觉。身边的人以为她怀孕了，和她开玩笑。这样的玩笑，让她更不自在，她也说不出来为什么会恶心。她知道自己肯定不能怀孕的，就更感觉别人是看穿自己了，是在刻意地挖苦自己。

这样一来，她就不喜欢和人接近了，常常把自己关在房间里不出声。人可以不出声，可是生理上却不能安宁，每个月都有几天不安宁的时候，让她心神不宁的。有时性的压抑让她渴望出轨去体味一下别人描述的快乐。

后来，她遇到了一个男人，那人对她很好，一下子让她体会到了当年和老公谈恋爱的感觉。有时，她梦里都是这个人。醒来让她脸红心跳，她知道自己爱上这个男人了。

那个男人也同样疯狂地爱上了她，但那个男人有家，有孩子。那男人也是很有责任感的人，肯定是不能离婚的。有着传统观念的孙媚感觉自己不能不离婚就和别的男人鬼混，所以只是在精神上和那个男人交往，每天都感受着情感的快乐。两个都到了如痴如醉的地步，他们到了如同初恋一样的阶段，暗中通电话、发短信。

那段时间，孙媚的病也好了，也不感觉恶心了，过去身体的不舒适都没有了。有人说爱情可以疗伤痛，她真的感受到了。

可是，爱情如百米跑道一样，终有疯狂到尽头的时候。两人情到浓时，就走到了要发生关系的那一步。但是，孙媚走不出来，她感觉这样不道德，她不想在自己没有离婚前那样做。那个男人知道自己是不可能离婚的，他认为这是孙媚在找托词。

其实，孙媚并不是这样想的。只是，她在压抑自己，她其实比那男人还希望体味一次真正意义的性生活。只是，她在尽力压抑自己。

男人得不到自己想要的，就不再理孙媚。孙媚被冷落之后，感觉手脚发冷，不久那种恶心的感觉又上来了。后来，她还有了妇科疾病，全身没有不出毛病的地方，感觉到处都难受。她深深地陷进了一个不能自拔的痛苦之中。

易理医理

性欲是正常的心理活动

周易学中，丑表达着人的思想，人的一切思维方式，都应当由丑土来发

出。人的欲就是丑的思维，欲不仅仅有情欲和欲望之意，还有性欲之说。性欲应当是生理的需要，怎么也被放在心理养生中了呢？

其实，性欲不完全是生理本能，还有心理需求。为什么有的性生活谈到不和谐问题呢？就是心理上达不到满足，才有不和谐之说。所以，性欲其实还是心理层面的，是心理上的需求大于生理需求。尽管生理需求有时客观上看着比心理需求更直接表现出来，但心理上的性欲更能引发人的心理活动。

情欲是人情感层面的，这点不难理解，属于心理学的范围，但性欲也是心理层面的东西，对此大家一定要理解清楚。性欲是人心理上的一种支配作用才产生的生理需要。生理需要是“硬件”，软件是心理上发出需求。所以，这是正常的心理活动。

当一个人有性欲的时候，这是心理正常的人，而那些压抑性心理的人，也是在破坏生理需要。因为生理需要是周期性的，在生理周期时，性心理才强烈，才能指挥大脑去朝着另一个性生理发出信号。

性心理是正常的，不正常的是性取向。我们在性取向和性活动中，讲究要有道德问题在其间。不能说性心理是正常的事，性欲是正常的事，就可以随意去找性伙伴。

孙媚的性压抑情况我们虽然同情她，但是不能从道德的角度允许这类性活动在现实生活中存在。

性欲作为一种心理活动，一定要把性欲当成是一种正常的事来对待。一个心理健康的人，就应当有一个很健康的性心理和正常的性活动。而我们说的同性恋、婚外恋，这都是不正常的性心理和不正常的性心理取向。

因此，性欲这种正常的心理活动，要有一个正确的心理引导，才能成为健康的心理，才是心理养生的成功所在。

自学自用

不可以放纵亦不可以压抑

说到欲，我们对情欲能公开理解，但说到性欲，很多人会羞于启齿。其实，性欲是正常的心理需求，一定要处理好。

第一，不能放纵性欲。我们说到性欲是正常心理需求，有人就把它当成是理由，对自己的性欲会放任。放纵性欲，是对自己和他人的不负责，如果长期下去会造成一些心理上的暂时快感，却容易形成那种对性的不负责，形成放纵心理，也会造成不负责的心理。

第二，不能刻意压抑性欲。性欲作为一种心理活动，是能产生愉悦心理的，并在人的行为中具备一定的非正常行为。如行为过激、偏执、疯狂等行。性欲过于压抑，会让人的心里焦躁，情绪不宁。时间长了，人会有一些非正常的行为或心理，更会造成肌体生理病变。如女性得妇科疾病，男人有自卑情绪，做事无信心，没有一个平和的心态，等等。

第三，不要怕谈性欲。其实，性欲是性的欲望，有时是一种心理活动，有时是一种正常的性幻想。还构不成一定的行为的时候，有时只能是心理活动。但是，当这种心理活动成为行为时，有时是正确的，有时是非正确的。有可能正确的行为被压抑了，如果此时能够在一定的范围内进行一定的讨论，可能也会得到释放。所以，谈性欲也是一种心理上的释放。

以上对性欲的处理，是我们正常的性心理养生。

养生建议

掌握情欲与性欲的关系

在欲中，我们着重讲性欲，情欲与性欲其实是相互渗透的。只有性没有

情，这种性是本能；而只有情没有性，这是不完美的情。

处方之一 情到浓时性自然。性欲其实是一种美好的心理活动，也是一种很好的心理调节剂。和谐的性生活可以让人对生活充满信心，还能让女性容光焕发。性生活是最好的美容剂。所以，情到浓时性自然，是说性欲要在情欲的基础之上。一定要把情字放在前，这种心理活动才是属于正常的。

处方之二 性情并进才幸福。性情并进，不是完全如上边讲的情浓与性自然之说，而是说这两种心理活动要配合得当。哪怕是性欲在先，也要达到性与情同时产生，才能让一个人的心理、生理达到一个完美的境地，才能激发出人的幸福感。性情是我们常用的一个词，指一个人的性格、情操等，而不是指性欲和情欲。但对一个有了性能力的人而言，性情也包括性欲与情欲。

处方之三 性幻想的合理运用。性幻想也是性欲的一部分，当你有性幻想时，说明你是一个正常的人。当你把性幻想用好时，你的性行为会更能激发出情感愉悦。所以，一个性欲正常的人，可以运用性幻想来达到一种心理上的满足，这也是我们谈到的欲的一种释放。

欲这种心理活动，在调剂人体机能时，一定要充分利用好。它是意念层次的东西，有时只是人的大脑层的幻想，不管是性幻想，还是其他欲望，都有可能成为心理活动影响肌体行为的推动剂。

第四节 主动与被动心理

身边案例

不切实际的追求造成苦恼

小程一心想当校长，他在学校当了十多年的语文老师，可是他更想当校

长。他感觉现在的学校校长水平没有自己高，可是自己就是不具备那种机遇。

他挺不平衡的，就一心想着要当这个校长。结果，校长换了几任，他还是没有当上。他心理不平衡，感觉是老天对他不公。他认为工作出色，上边领导就应当认同他的能力，就应当提升自己。

但是，领导就是不提升他，他心里就很有想法。有想法也没有用，没有人把他放在可以做校长的位置上去看他，只不过把他当成是业务水平高而已。他却深深地陷在这种痛苦中。因为自己的欲望而生出一些苦恼来，让他很不平静。

时间长了，他的这种想当校长的心理还越来越强烈。他也不清楚该怎么努力才能当上校长，反正他感觉现任的校长水平不如自己，他很瞧不起他们。但是，瞧不起，人家也没有太把他当回事，只是有时不得不让他去参加一些教研会，回过头来，他的成绩还记到了学校培养了人才的账上。

大约过了七年，小程还是没有当上校长，他有点悲观了，感觉自己工作没有意思，就开始混日子。他感觉自己心灰意懒，也不喜欢和人沟通，天天除了正常上课，并不喜欢和人说话，不久就成了一个很沉默的人。

领导发现了他的问题，就主动找他谈心，问他是不是有什么情绪。他也不说，就是一声不吭。领导感觉他还是有什么压力，为了给他减压，把他的课程减了下来，同时还把他的一些课外活动取消了，目的是想让他多休息。

小程以为这是领导嫉妒他，有意整治他，心里更是生气。但是，他不说出来，就是对学校工作愤愤不平。后来，他感觉这个世界都是那些不学无术的人在当官，而自己这样有才华、有能力的人却受到排挤，就对周围人和事持悲观态度。他想辞职，可是又不知道辞职之后怎么样生活，怎么样谋生，所以每天都生活在痛苦之中。

知足常乐与欲望无止境

周易中的意念之说，就和人的心理活动有关，而人的欲望正是一种意念类的心理活动。人的欲望是无止境的，当你一个目标实现了之后，可能还会有新的目标出现。这一点，对于人来讲，应当是正常的心理活动。我们不能说这样做是错的，社会正因为有这样的心理活动和行为，才更加进步。所以，我们还是要鼓励这种心理成长的。但是，这种欲望有时又会出现偏差。这就是意念的偏差。

欲望是社会进步的催化剂，但是欲望一定要符合本人的能力。当你达不到这个欲望所设计的目标时，就要重新定位。有时我们痛苦，是因为我们愿望太大。欲望不能实现，就更痛苦，所以有时我们要把自己的欲望进行一定的总结，看是不是能力所及。如果达不到，只能当成是一种美好的愿望，不要强求。这是周易的理学思想所要求的一种境界，不能把自己放在自己永远达不到的高度来难为自己。

我们看到上文中小程因为欲望而产生的悲观心理，这就是一种负面的欲望，这是造成心理疾病的一个实例。我们有时反对那种知足常乐的态度，感觉这种人缺少进步性，有得过且过的心态。但是，这种心态往往也是调整那种因失败而产生的厌世情绪的方法。

所以，我们在生活中，还是适当地运用一些知足常乐的心态。不要过于苛求自己，让自己放松地生活。有时，我们对自己提出更高的要求是对的，但不能把自己放在上不去下不来的层面，那样就是心理疾病的状态。

自学自用

不要把自己逼进死胡同

人的欲望有时会把你自己逼进死胡同，为了一个可能并不能现实的目标，有时会付出很多。欲望可以转化出悲观情绪，这是我们大家都能理解的事，但是我们为什么要把自己逼进死胡同呢？

第一，了解自己实际想要什么。你不知道自己想要什么，老是为一个实现不了的目标去奋斗，结果弄得身心疲惫。从某种意义上讲，似乎是追求，但你仔细一分析，就会发现这个追求难以达到，结果为了这个难以达到的目标浪费了一生的精力。这就是把自己逼进死胡同了，从欲望走进了悲剧。

第二，了解自己能达到什么标准。一个人想要的，那是欲望；一个所能达到的，那是结果。欲望和结果能画等号，这是我们大家都追求的目标。但是，你往往难以达到这个目标，这时你就要了解自己具备什么样的能力，以什么样的高度来衡量自己的追求标准，不能定位得太不切实际。这点和上边说的是有区别的，你要以自己为核心来看自己，给自己定位，而不是以需要来对待自己。

第三，找到为你自己助力的环境。欲望和悲观之间，并不是一定会建立联系的。当你感觉靠自己达不到理想目标时，你就要求助于周围的人或借助于周围的事物来帮自己达到这一目标，这样就不会让自己一定走向失望，一定走向失落了。所以，聪明的人善于借助别人的力量来完善自己。

养生建议

正确处理欲与悲的问题

欲望大小与悲观不一定成一定比例，主要还是要正确处理它们的关系，才

能衡量出怎样运用这两种心理过程来为我所用。

处方之一 活在希望之中。人没有希望，就没有了生活的乐趣。所以，要保持永远有追求，永远有目标，才能为一个目标而奋斗。欲望是人的一种希望，一种憧憬，有了欲望，人才能为之努力。所以，人要不断树立目标，要有欲望。有了欲望，才能有奔头，这样才能活得更充实。

处方之二 学会有怜悯之心。我们说到悲，一般都是自己的一种悲观心理而已。其实，我们除了对自己产生悲的心理之外，还要学会善于对别人有怜悯之心。这种心理活动，也是让人有一种成熟感觉。当你遇到别人悲伤的事时，自己一点心也不动的话，这种人也是心理不正常的人。把别人的痛苦不当回事的人，很难做成大事。这种人是自私的人，也是没有爱心的人。要学会有怜悯、同情之心，这样才能产生博爱心理。这也是教导我们学会为别人而悲，从而完善自我。

处方之三 学会理性做事与做人。理性做事，就是要把欲望和悲观放在一个冷静的平衡点上，有了追求不急躁，遇到困难不失落。善于从追求目标中找到起步的方位，踏稳每一步。理性做人做事，就是不过于理想化。心理学上的沉稳，就是要达到理性地看待事物。欲与悲这种心理活动，往往是受心理支配的，有时是想当然或随时产生的一种心理活动。所以，一定要学会冷静，才能处理好欲与悲的问题。

第十二章

爱与恨的养生之道

爱有爱情、亲情、友情之爱；恨有憎恨、怨恨、仇恨。爱恨是周易养生学中重要的两个心理活动。爱有广博的爱，也有狭义的爱；恨有大恨，也有小恨。在现实生活中，要掌握爱恨的心理，及时进行良性疏导，利用人的爱恨心理，可以调整人的情绪，把心理健康当成是一个重要的养生之道。

第一节 爱伤心

身边案例

付出太多而伤心

张小婧每天都在妈妈的呵护下上学放学，天天如此。现在上了大学，妈妈也陪读来了，在大学校门外租了一个房子陪她。开始，她还觉得幸福着，可是随着时间的推移，她开始恋爱了，这时身边老跟着妈妈的影子，有点不方便。

妈妈却不知道这点，还把她当小孩子看待，天天叮咛不断。可是，她也感觉到张小婧不太听自己的了。就打电话给小婧爸说自己有点力不从心了，孩子有点烦自己。小婧爸就劝她“知难而退”，她一听这话就火了，说：“孩子是我身上的肉，我不关心她，谁来关心呀？就是她不理解，我也要管她呀。”

小婧爸看劝不住她，也就不劝了，还是定期给她们存钱，让她们安心上学和陪读。

张小婧真从心里烦妈妈天天管她，有一次竟然和妈妈吵了起来。气得妈妈泪流不止，她也真的伤心起来。妈妈对张小婧说：“我一片心意为了你，到头来换得你这么没有良心呀？”

生气归生气，气过之后，妈妈还得管她吃管她穿。张小婧都能往家带男朋友了，可是连起码的自理能力都没有呢。后来，男朋友看她这点不理想，就和她吹了，她感觉是妈妈把她给惯得不会自理的，把怨恨都给了妈妈。

妈妈没有想到她会这么说自己，伤心得不得了，最后差点自杀。可是，张小婧还是不理解妈妈，认为妈妈没有教育自己独立，也是妈妈处处不让自己独立。

后来，妈妈伤心地离开了张小婧，回家了，可是半路上她就下了车，回来又偷着在张小婧住的地方租了一个房子，暗中盯着张小婧。张小婧知道之后更生气了，把妈妈责备了一通。

这回，妈妈再也待不下去，含泪离开了。

易理医理

爱与爱的方式

我们说周易讲究象，运用好各种现象，是周易学的一种原理运用。当我们对孩子爱的教育过分时，就容易产生不利于孩子发展的象，或者说就会象征着一种失败的教育。

爱是一种心理活动，有时爱是博大的，有时爱又是自私的。爱这种心理活动，有时具体到行为中，就是那种物化的表现。当你表达你的爱时，给对方一些物质上的关爱，一些呵护都是很正常的。爱是心理活动，主要是因为爱是从

内心发出来的，是受大脑情感支配的。所谓爱伤心，其实就是大脑的思维活动。

当你一个人产生一定的关心时，就产生一种情感。这种情感就会受大脑支配，就是所谓的心理活动。我们说的爱，是一种关心，一种出于对某一个人的情感上的关心。这种关心有亲情之爱，友情之爱，爱情之爱。

不管是博大的，还是自私的爱，都会通过一些表达方式让对方感觉到。如上文所说的母爱，这是多么博大的母爱呀。可是，这种爱却得不到回报，不能被正确认识。原因还在于，这种爱付出得有点过头，把女儿的生活给替代了，反而不被领情。这是爱的方式出了问题，所以我们在表达爱时，要选择好方式，爱是费脑细胞的，就是所谓会“伤心”的，伤害心血的爱，有时还要选择一定的方式来表达。

我们这里讲的伤心，不是心理承受的压力和情感上的损伤，做人一定要懂得爱，也要明白怎么爱，才是成功的爱。

自学自用

学会梳理你的爱

爱的表达方式不同，造就了不同心理的处世原则，也就形成了不同的爱。我们说过爱有爱情、亲情、友情之爱，也有溺爱、关爱、情爱等等。于是，大家要把自己的心中之爱分分类别才好。

第一，不要不分爱的对象。分清你爱的对象，是说要对不同的人把爱的方式掌握好。有时，我们对孩子有溺爱之情，这也是情理之中的事，我们自己的孩子，我们当然喜欢。但是，一定要掌握溺爱是错误的亲情。这样，就能把爱的对象分清了。如爱情之爱，有时面对那份爱情，会如痴如醉，结果有些爱情是以践踏别人的幸福为代价的。如婚外情的爱情，这叫

错爱。

第二，不要不顾深浅。爱有深浅之分，有时你的那种爱过了头，就是让人不喜欢。掌握住对别人的爱，就是对别人负责，也是对自己负责。当你付出太多时，你自己就感觉耗损能量了。当自己有这个能力时，还能承担；当自己能力不足时，就感觉付出的多，就累。这时，就有可能会思索是不是值得或思考怎样得到回报的问题，结果你所付出的就可能变味，被功利思想所玷污了。

第三，不要为缥缈的爱牺牲。亲情之爱有时会把那种不值得的希望寄托在不值得付出的人身上；爱情之爱有时会不顾回报地、死心塌地地爱下去；友情之爱有时会全心全意为一个不能永远信守盟约的人付出一生。这些都是缥缈的爱，不是可以值得称道的爱。

养生建议

为爱而无悔

我们之所以强调爱的方式和爱的类别，就是告诉大家在爱这种心理活动中，要学会理智，要懂得怎么付出自己的爱。

处方之一 树立心甘情愿的思想。爱没有自私心理，人就不会想着付出的值得不值得了。就是亲情也一样，当你感觉自己得不到回报时，你就会伤心，就会感觉心理不平衡。所以，在付出爱时，就要想明白，你这份爱是不是会得到回报，是不是希望得到什么。比如教育子女，你全身心地陪读，希望孩子考上大学，但是孩子如果考不上呢？你就要伤心了。其实，大可不必，你是为了孩子着想的话，你的付出是为了他正常成长负责，那样考上什么不重要，重要的是你培养了他。

处方之二 树立不留遗憾的思想。当你对一个人产生了爱情，你不想

着我一定要让他爱我时，你就是在为自己着想。如果压抑心中的爱慕之情，那么这时你就要偏离正常的健康的心理了，而你为了这个偏离正常心理的追求还偏要得到回报的话，你就永远错下去了。你要知道你现在所付出的爱，不管有没有结果，你都是在满足自己的一种心愿，是在为自己不留遗憾。所以，这时就不会再为能否得到什么而伤感了，你的付出是为了填平你心理的空虚，是为了你自己，这样你就会慢慢平静下来，就会有平衡的心态。因为你是为自己，尽管这种爱是畸形的。当然，这不是我们主张的思想。

所以，我们说爱错了也不要紧，主要是你要学会为爱而无悔才行。

第二节 恨伤神

身边案例

被痛苦折磨的人

冯敏在办公室工作挺认真的，可是不久换了一个办公室主任。这个主任不喜欢冯敏，想换一个文员。但冯敏干文员年头长了，在这里没有人动得了她。于是，主任就有意找碴，让她不得好过而自动离开。

冯敏开始没有悟到这点，拼命干活。结果，干得越多越有错，被批评的概率越高。她就暗生气，并想和主任谈一谈。但是，主任就是不和她接招，不面对她。冯敏每天带着情绪工作，心理很是不平衡。

越是心绪不宁，工作越容易出错。于是，每周冯敏都要做检讨。她的信心严重受到打击，自己每天也感觉工作战战兢兢的，回到家里休息也不好。工作和生活都乱了套，她感觉精神要崩溃了。

了解她的同事和老领导都说，冯敏怎么变了一个人似的，原来工作蛮认真

的呀。新主任就到处说：“冯敏工作不认真，不给我面子，有意不做好工作。”这类话也传到了冯敏的耳朵里，她就去找主任谈话，想说说这事。没有想到，主任不给自己说话的机会，没几句话就把她打发了。回到家里，冯敏越想越生气，不知不觉就睡着了。等到她醒来，感觉心里堵得很，说不出的痛，这更让她恨透了主任。

后来，只要她一看到主任，就感觉心里压了块石头一样。后来，主任还要了一个新人顶替了她的工作。很明显，这是想挤走她。冯敏更加恨主任，她很想离开这个办公室，可是又没有地方去，整天看着人家脸色过日子，而且自己几乎成了局外人，什么工作也插不上手。就是插上手也出错，所以她就索性什么也不干了。

没有想到，年底实行末位淘汰，冯敏被淘汰出局。她带着伤痛离开办公室，而且成了一个待岗人员，和下岗差不多。

冯敏几乎到了绝望的地步，这时那个主任却被调走了。她一下子感觉自己的春天来了，她去单位要求回原岗位上班。但是，上级领导说她是被淘汰出来的，怎么能回去呢？现在不是哪一个领导的事，是她自己工作表现不佳被淘汰了。

冯敏的心一下子又掉进了谷底，她心里恨透了那个主任，是他把自己的自信给毁了，把她的人生给毁了。她整日以泪洗面，很快就感觉自己没有活的心，她满脑子都是那个主任的影子。

冯敏每天都痛苦地活着。

易理医理

恨与心理疾病

恨这种心理活动有时真的很影响情绪，以至于把自己的生活和工作都影响

得一塌糊涂。为什么恨会这么严重地影响人呢？

人的情绪是大脑活动之一，我们说恨伤神，这个神就是神经系统，就是大脑的活动。在中医理论中，有心的概念，它指的就是大脑活动。用我们前边讲的五行地支来说，就是丑的地支活动，这是周易的原理。当丑活动兴奋又思维偏差时，就形成了一种心理误区。

所以，恨就会让人产生心理疾病。恨是一种毒素，人处在恨的心理活动中，肌体会不自觉地分泌那些不利于自己健康的物质，让自己不断生出一些莫名的心态，不能平静下来。当我们恨的意念出来时，心理上就会产生一些不自觉的厌烦感。你对某一个人产生了恨的心理，你就要排斥这个人，那么心理上就有一种冲击力。这种力不是把对方冲击坏了，往往是把自己冲击出了毛病。

我们拿自己的健康与别人较量，有点不值得。恨是给自己添堵，所以我们不要把自己的健康赌在对别人的恨上。学会离开，学会放弃，才是一种较为健康的心理活动。

恨是那种对自己构成伤害的心理活动，有时是自觉的，有时是不自觉的。当你能意识到是自觉的时，就要尽量放弃对别人的恨。恨不是完全意义上的对别人的一种伤害，而是自己的心理活动，是对自己健康的伤害。很有可能你恨别人，别人还不知道，而你在心里却气得不得了，于是自己受了伤害。

自学自用

不要太在意别人

在意别人，就是重视别人。当你恨别人时，你就是无形中把你恨的人放在了一个很高的位置上来仰视对方。你为什么要在意对方呢？你要是恨他，就应当藐视他。

第一，不要刻意理会对你不认可的人。那些对你不认可的人，要么出于对你的关心，希望你更好，要么出于对你的嫉妒，想打击你。如果是前者，我们还有必要对其进行理会。要是那种刻意嫉妒、打击我们的人，我们就不能把他们放在很重视的位置上。他不重视你、不尊重你，你还在意这类人，你不是有点呆吗？

第二，不要去听那些对你不利的话。恨是怎么产生的呢？往往是对方对你的行为和语言让你不受用。那些对你不利的语言，你不要去听，更不要去打听。有些好心人，喜欢向你转述别人对你不利的语言，出于好心可能不假。但是，耳不听心不烦，你一听到心里就产生了不愉悦，由此产生了或加强了恨的强度，你说这是对你有好处吗？当然，对于那种善意的帮助，或是对自己友好的帮助性的建议，我们是要听一听的，这样可以让自己更加进步。但是，不能把那些负面的东西都放在自己的大脑中。

第三，不要为不值得用心的人伤脑子。有些人是不值得你去为他用心的，这类人专门嫉妒人、专门诽谤人，是我们老百姓说的小人。我们面对小人，就不要去生他们的气，去和这类小人计较，是对自己的健康不负责。

养生建议

让自己的恨发泄出来

当你真的对某些人发恨时，一定不要把恨留在心里，找机会发泄出来，这样才不会生病。

处方之一 远离小人，不惧怕小人。远离小人，是说不把自己弄进是非之中。不去恨那些不值得你恨的人，生朋友的气，也不生小人的气，因为小人不值得你生气，你最好远离小人。可是，当你真的被小人盯上时，你也不要怕小人，要懂得直面人生，懂得正视小人，这样小人就怕你了。

不用把恨留在心里，及时告诉小人，你这样做是会让他自己有损伤的，这是对小人的正面警告。

处方之二 及时排解心中的不快。当你遇到不高兴的事的时候，一定要把原因找出来，对谁有意见，想办法表达出来。不能把恨放在心里，这样会把自己弄出病来。尤其对朋友，更不能把该说的话放在心里，那是对朋友不负责，也是对自己不负责。对朋友可以生气，但不要生恨；对敌人不可以生气，更不可以生恨，要藐视。

处方之三 找到自己恨的理由。为什么要恨一个人呢？一定要找到恨的理由，理由找到之后看看值不值得恨。真值得恨的话，采取一些恨的方式，如去当面指责一下对方、背后去给他写一点文字发在邮箱里骂骂他、发一条短信责问一下、打一个电话谴责一通……

总之，不能把恨的东西留给自己，让自己一个人消化那种不愉快，那会是一种病态心理。

第三节 把自己放在平衡点上

身边案例

爱憎分明的人

孔嫣是一个性格很直率的女孩子，参加工作也没有改变自己的个性。如果对某人有意意见，她不会让这个意见隔夜不让对方知道。就是领导也知道她的这个个性，有问题也尽量让着她。

可是，有一次孔嫣去进行商业谈判。对方有一个人叫林兵的对她不怀好意，在谈判桌上挺斯文的样子，也很懂礼节，到了谈判桌下，就有点不让人尊重。孔嫣是有男朋友的，可是林兵却向她发出了一些非正常的信号，说要从别

人手里把她抢过去。如果是正常的爱恋之情，孔嫣也会感觉受宠若惊，但是这个男人是有家室的。孔嫣就有点讨厌他，她在一个场面中郑重地对林兵说：“希望咱们都爱护好自己现有的情感，别让自己的恋人和爱人失望。我们会成为好朋友的，是吧？”

林兵明白了她的意思，也表示以朋友相处，不再别有他图。可是，说归说，做还是依然。那段谈判的日子，孔嫣过得挺累。当时谈判在一家宾馆中进行，她自己住一间客房，而林兵住在她的隔壁，正是那种“近水楼台先得月”的感觉。

孔嫣爱憎分明的个性使她对林兵的讨厌升了级，但是没有用，谈判桌下林兵的嘴脸让孔嫣没有办法和谈判桌上的人对上号。于是，慢慢地她有点怕自己离开谈判桌。一离开，林兵就换了一个人似的用色迷迷的眼神盯着自己。

晚上，孔嫣开始失眠，她听得到隔墙林兵的一些不安分的动作，让她有点不知道怎么面对，自己脸红，心跳也加速。她休息不好，于是第二天谈判也没有精神。她的状态，让她的上级很不满意，说她是怎么了，怎么没精打采的，这能谈判吗？

孔嫣感觉自己有点精神压力，再想和林兵说明白，却总也说不明白。于是，她挺恨这个让自己精神出现恍惚的人。在谈判接近尾声时，孔嫣离开了。这次谈判工作她没有做好，她心里一直非常内疚。

易理医理

爱憎分明与平衡点

我们不是主张不透明的人，也不是主张人不能爱憎分明，主要是爱憎分明有时在生活中真的很难掌握分寸。同时，爱憎分明的人也是最易受伤害的人群。

爱憎分明的人，就是思想很简单的人，有时缺乏心计，没有把思想存在心里。优点是得心理疾病的概率不高，但缺点是有时容易吃亏。我们知道，爱恨这两种心理活动都是大脑思维活动产生的。用五行原理讲，就是由丑土构成的。丑本身应当是思索性的东西，是沉静的东西，不是动态的。所以，爱不应当是过于张扬的，恨就更不是表达出来的了，是用心理活动来处理的一种方式。

而爱憎分明的人呢？往往见到不公平的事，就要发作出来，就要表达出来。如果从易理的角度讲，这是不符合规律的。我们研究周易养生学，就是从周易角度讲一些原理，大家可以通过这类原理的比拟，学会这套方法。

所以，不管你在生活中是否感觉多么合理，多么正确，当你违背了一些规律学的时候，你就要受到伤害。爱憎分明也一样，本来这是正确的、合乎大家认可的东西，但它违背了规律。

我们平时以为我们自己掌握着平衡支点，认为自己很正确，其实从阴阳角度讲，是很不平衡的，是没有运用好平衡问题。这就要求我们再次思索清楚，如何运用好真正的、符合客观规律的东西来调整自己的身心。

自学自用

学会保护自己的善良

爱憎分明是一种品格，我们主张一个人要爱憎分明，更主张一个人要保持一颗纯洁的心。真正的养生，不是让思想变复杂。

第一，不要被表面的东西迷惑。爱憎是一种自然的流露，有时爱憎分明是好事，不要因为怕简单而把什么事都弄得复杂化；也不要不懂得保护自己，而让自己的心灵被别有用心的人利用了。我们可以善良，但我们不能过于直白。爱憎是一种心理活动，是那种有思想的爱憎，不能被表面的东西迷

惑，不要看到不公平的事就想去弄公平了，有时不一定是真的不公平，要学会深入分析。

第二，不能因为爱憎分明而受伤。因为爱憎分明受伤，是指个性中的东西不能很好地认清，把一些需要甄别的东西当成了自己正义的东西，一下子把自己放在了风头浪尖上。结果，没有处理好爱憎，反而自己的心灵受到了创伤。这不能说是爱憎惹的祸，但没有很好地甄别是非，没有学会爱憎值不值得的问题，受伤的还是自己。

第三，不要让别人利用自己的善良。爱憎分明的人，天生有开朗的性格，自己的个性也容易被别人识别，如本节的身边案例中孔嫣的经历就是被别人把自己的善良给利用了。当人家利用你的善良时，你就要识别得出来，要学会保护自己，懂得在不利的条件下规避风险，在不利于自己的条件下不做事，不去让别人伤害自己。

因此，学会保护自己的善良，是养生学的需要。

养生建议

无缘无故的爱，无缘无故的恨

老百姓爱说，没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。意思是说爱恨是有选择的，不能说你想爱谁就爱谁，你想恨谁就恨谁。这也符合我们说的养生之道。

处方之一 分清对方值不值得你去爱。我们说掌握平衡问题，重要的是你爱的对象是否也会值得你去为他（她）付出。当你衡量出来真的值得的话，这种爱就是有缘有故的。这种爱包括亲情之爱、友情之爱和爱情之爱。有些时候，我们爱孩子、爱老人，这都是天经地义的爱。但是，你的爱有时过于沉重了，就是压力，人家不要，你还硬给，就是无缘无故之爱。

处方之二 掌握恨的人是什么样的人。我们前边讲过，你可以生朋友的气，但没必要跟小人生气。因为朋友是你重视的人，他伤害了你，你就责备他。但是，这也只是一种心理上的调整方式，不是说你认为是你朋友的人，就一定要恨他。有些人，尽管也是你的朋友，当你和他沟通时，他比你的火气还大，你不能通过恨来解决问题。这时，就要学会平衡自己的心态来解决这类事情，就是要学会退让，退一步海阔天高。

处方之三 表达出你的需要来。当你爱别人时，你要让对方知道你爱他（她）什么，让对方明白你的心理需要；当你对对方有恨时，你也要让他（她）知道你为什么恨，这样才能充分沟通。爱恨是一种心理活动，你不能把心理活动永远放在心里，要表达出来，才能宣泄出来，才能让自己健康起来。

第四节 学会从虚无的爱恨中走出来

身边案例

从电视人物悲欢离合中走出来

小米喜欢看电视，尤其是连续剧。有时一看，就顾不上吃饭，顾不上休息。等到全剧看完了，心里就失落得不得了。

当小米看到那种悲剧时，就情绪激动，随着剧情落泪。小米的老公是一个普通工人，也有些文化，人比较理性，可是她却很情绪化。老公只会哄着她，任由她的性子发展。小米就感觉自己很小女人，不过她也不想长大，感觉这样也没有什么不好。

有时，小米会被电视中的人物弄得几天吃不好、睡不好的。对一个可爱的人物，她会天天盯着看，和主人公一样欢喜，有时遇到可恨的剧情，她会和主人公一样生气。

这些编织出来的爱和恨，让小米乐在其中。有些时候，她都顾不上给老公做饭，老公也不责备她。后来，小米得了病，老是把剧中一些人物同生活中的人建立联系。联系的结果是，她把那些虚拟的人物性格和情节与生活套在了一起。搞得看谁都是可怜，又看哪个人都像是可恨的人。这种心理，慢慢就成了一种病态。

这种心态使小米自己也很烦，她老公才意识到这是病态了，开始有意不让她看电视，不让她随着虚幻的东西又哭又笑的。

小米却不习惯，如同吸毒似的，一天不看就受不了；可是看了又不能有一个很好的心态，不能把现实和剧情分开。她知道自己这点不好，可是就是走不出来，她也很是痛苦。

易理医理

别让与你无关的爱恨影响身心

爱恨这种心理活动是我们大脑发出来的一种表达方式，一般来说爱恨都是与自己相关的事。但是，也有如上文中小米这类的情况，就是与自己无关的，或是虚拟出来的一些爱恨。

原则上讲，这些所谓爱恨，是不存在的，或与自己没直接关系的。我们知道，丑土是思想性的，是表达神经系统。当我们胡思乱想时，也就是让丑土受耗损时。我们把本不该浪费的东西浪费了，那就是一种损失。为那些无用的事流泪，就是不干正事的人。

周易五行中的丑土主沉静，当它过热时，就失去了原来的个性，就容易产生浮躁情绪。空流泪的人，对那些无实际价值发感慨的人，就是把沉静的丑土给虚热了，于是就狂想一些事。因为丑本身就主思想，就是思考问题的。当空想者为一些不值得伤脑筋的事伤感时，消耗了丑土的能量，就是在伤元气。

所以，一些人为那些与自己无关的是非而影响自己的身心，就是操无用的心。当你感觉有些事影响了你的心态时，要静下心来思考一下，到底这事和你有多大关系，值得还是不值得。

当然，有些恶意中伤你的人或事，你也是应当去关心的。但不是去生气，而是要识破它，然后对其不屑一顾，这是一种潇洒，也是一种解脱。不要被那些恶意中伤或不怀好意的关心所伤害，才能轻装前行。

知道什么是虚无的，才能走出虚无来。

自学自用

明确爱憎的界限

对待爱憎这种心理活动，我们要灵活。这是一种正常的思想表达，但是不能为虚拟的或根本不值得你重视的爱憎伤脑筋。

第一，要学会判断是否真实的爱憎。有些爱憎是假象，如前边讲的虚拟出来的影视作品。还有一些虚拟的东西是道听途说的，比如听人家传说你本质不好，说你做了什么坏事。你自己最知道你是不是那样坏，你还用生别人的气吗？你自己能判断出是非，就不要去伤神了，不要生不必要的气，不去恨那些搬弄是非的人。

第二，学会理智面对爱憎。当一些爱憎属实，也真的让你激动不已，不能克制自己的情感时，要学会表达，学会抒发。同时，也要在适当时候把自己从情绪化的环境中拉出来。不能在爱憎中把自己的理智丢掉，要理智面对生活，不能因为爱憎而造成心理上的伤害，从而影响生活和工作。

第三，不为爱憎而寝食不安。爱憎这种正常的心理活动，是人情感的自然流露，无可非议。但是，当这种情感影响到正常的生活时，一定要静下心来想一想有没有必要为之而伤神。

其实，爱憎的界限弄清楚了，就不会为一些小事或不着边际的事而烦恼，要学会理清、学会明辨、学会面对，这样才能让自己掌握什么是可以付出，什么是不可以为之伤感的。懂得了这些，也就明白了做人的道理。我们谈养生，也是在谈人生，谈做人的道理，这样才能完善自我，才能更好地去爱人或被人爱。

养生建议

看透与看清才能走出心理暗疾

我们讲了这么多爱恨问题，其实这是很正常的一种情感。很多人因为爱的失败而生恨，也有人因为恨极而感觉自己对生活失去信心，常常讲看破红尘了之类的话，其实这是对生活的一种放弃思想。我们要面对真正的爱恨，一定要学会理智对待。

处方之一 看清对象，分清局部与总体。我们往往容易被一些具体的事给蒙住双眼，被一些具体的事给缠住。我们所谓看清，一般只是看到了局部，还要分析这件事对自己总体影响怎么样，是否只是一个阶段性的问题。要是影响力不大，这个具体的人或事，就不要过于在意。因为，这个具体的人或事，只是你人生的一个阶段，不会造成永远的影响力，如果你把它当成大影响力，就是对自己的一种伤害。

处方之二 了解自己才能学会冷静。在爱恨问题上，更要了解自己的性格，看自己是不是一个很感性的人，是否爱激动。如果自己是喜欢激动的一个人，那就不要说自己看透了什么。因为感性的人，往往情感多于理智。如果人是理智多于感性的人，你的爱恨也不能说就不带有偏激性，要冷静地分析一下才能判断自己应如何对待。

处方之三 看透别人。看透别人，就是要看透别人是否别有用心，有些时

候，有些人刻意用一些心机，利用我们善良的心来达到他们罪恶的目的。所以，作为有思想的人，在心理养生中，更要学会保护好自己的心灵，尽量不要被人所利用，这是我们讲的看透别人。当然，并不是所有人都想利用我们，我们也不要草木皆兵。

第三篇

周易与环境养生

周易环境养生，是提倡利用人的生存环境、人文环境，来达到养生的目的。我们不能只注意吃的、喝的和心理上是否安宁，而把生存环境搞得很乱。当我们在一个不适合自己的环境中生活、工作、学习时，我们受到了“污染”的熏陶，可能也会生病。周易养生学，不仅从生理、心理上调整人的健康，还注意环境因素的养生。



第十三章

环境与周易养生的关系

环境养生与周易的关系，可能很多人不理解。环境可以养生，这些以前没有直接听人谈论过呀？其实，环境养生处处都存在，只是大家没有重视而已。我们的居住环境和我们的工作环境，都是我们平常最能体会到的环境，如果在这里住着不安宁，工作不开心，这都会造成心理上的障碍，都会损伤我们的身心。所以，环境养生成为我们养生学中的一个重要部分。

第一节 人文环境与周易养生的关系

身边案例

小职员巧救驾

李东是一个小职员，平时大家都没有瞧得起他。他知道大家对他的态度，也不和谁去争。慢慢地，没有人再把他当竞争对手了，处理一些大事小事也不愿意找他，他似乎被忽略了。

这一天，单位闹起了一件大家都没有想到的事。老总的情人被老总的老婆发现了，老总的老婆就跑到单位来大闹一通。老总吓得躲在自己的办公室里不敢出来，很没面子。整个单位的人都吓呆了，谁也没有办法处理好这件事，办公室主任怎么劝都不行，那女人就是不停地在那大喊大叫。

这时，李东走过来，对老总的老婆说：“夫人，我想和您谈谈。”

那女人说：“谈什么？这事有什么好谈的？你是老几呀？”

李东说：“我是你说的那个小狐狸精的男朋友，她是我的未婚妻，我们马上就要结婚了。她在公司干过，最近为了帮我工作，和老总一起去应酬几次。您这样做，是对她人格的侮辱。我希望您不要再这样污辱她的人格，这对我也会有所影响的。”

李东的话，把那女人一下子给镇住了，也把其他同事给惊住了。那女人久久地看着李东，半天才回过神来，说：“你说的是真的……是真的吗？”

李东说：“您问一下办公室主任吧，他会回答你的。只是您不给他解释的机会。”

办公室主任就在他们身边，办公室主任是个聪明人，上前忙说：“夫人呀，我方才本来就想和您说这事，您不给我说话的机会。您看，这样弄得多不好，人家小李的女朋友，以后还怎么来我们公司啊？我都不知道怎么劝您好，您这是把正常的事搞复杂了。”

老总的老婆想了半天，也知道该收场了，就借坡下驴，让办公室主任派车送自己回去了。老总假装不知道这件事，在自己的办公室里也是松了一口气。

李东过后就假戏真演，和老总的情人出双入对。后来，李东就被公司派到另一个地区做地区经理，那“女朋友”慢慢也从人们的视线中消失了。

这件事，公司上下都清楚是怎么回事，但表面上老总还是没有丢面子，老总还是老总。不过，老总和情人还是分手了，老总知道他在公司还是要做好自己的事，更知道怎么爱护自己的家庭。

不久，人们也就不再谈论那件事了。

易理医理

养生之道与人际有关系

养生与人际关系有密切关系，人际关系和人文环境又是不可分割的。所

谓人文环境，就是指人的生存环境中人与人之间的交流是一种文化交流。而文化的概念则是在一定的环境中，运用一定的生产、生活工具，体现着一定的价值。

从易学角度讲，人文环境，就是人群的象，一个环境中，就有一定的文化氛围，这种氛围，是人群的象。养生学，就要把人群的象掌握好，把人群对个体的影响力找到，才能体会出对人身心的影响力。

你身边的人，往往影响你的心态和处世态度。本节案例中讲的是我们主张的处世观。在这件突发事件中，小职员把一种杂乱的象弄得平整，平稳了当事人的情绪，平息了突发事件，这就是一种环境影响力。

当一个环境杂乱无序时，会影响人的情绪，不利于环境中的人工作和生活。这种给人带来短期的兴奋、刺激的场面，会对人产生感观上的影响力。这似乎和养生没有关系，其实是有关系的。养生讲究的是平静、安宁、平和，而这短期的刺激，容易影响人的心态和情绪，也是产生不平静的情绪的原因。

所以，人际关系的处理，在养生学中就是创造一个舒适的工作、生活环境。运用好人际关系，运用好人文环境，给自己或他人创造一个良性的工作和生活环境，是养生学中重要的一部分。

自学自用

不能受环境左右

我们前边讲了人文环境影响人的情绪，但不是说人一定要在环境中被动生活。我们完全可以左右环境，也能影响环境中的他人愉悦地生活和工作。

第一，不为成全人文环境而牺牲自己。力挽狂澜是很多人向往的，不过有几个人能做到呢？做不到，就要保护好自己。当一个团体中有不和谐音符出现

时，你如果不能改变这个影响力的话，就要选择离开这个团体。有人说，怎么离开呀？辞职吗？当然不是所有人都需要辞职。当你不能控制局面，又受其影响时，就要选择规避风险，自己到一个不被人注重的岗位或小环境中，不声不响、不参与，就是一种规避。

第二，不能被别人所左右。所谓被别人左右，就是在人文环境中，有人刻意搬弄是非，说一些不利于你的话，或恶语相伤。谁都不喜欢听那些不好听的话，不利于自己的话，遇到这种环境人的心里自然会烦。这是很正常的心理活动，谁都不可能对他人的评价不动心、不恼火。但是，想一想那样能不能解决问题。把自己气坏了，正中人家之意。你说，是不是受环境左右了呢？

第三，不为小事影响心绪。人文环境中，有小事，尽管也与你有关联，但不要为那些非原则性的事让自己心里受伤。那些不重要的是是非非，我们没有必要处处计较。不能为了一些小事，而影响自己的正常生活，更不可以因为一些小事纠缠不清而浪费时间和精力，那样就是对自己不负责。

养生建议

学会自控

在人文环境中，我们有很多无奈，有些时候尽管我们很理智，但是我们却不能很好地掌握自己的情绪。我们周易养生学就要研究如何掌握自己在环境中自控与主动生存的问题。

处方之一 在群体中做独立的人。我们之所以有时受人文环境影响较大，就是因为没有完全把自己当成独立的人来处理群体事件。当群体中发生了变故或核心人物产生一些影响力时，你能否不完全受负面影响，这是取决于你是否具备独立人格的问题。当你能具备独立人格，你就能从群体中脱离开来，不再受负面影响。这是自控力的一种体现。

处方之二 知道适时离开的道理。我们说的离开，不完全是指离开群体。当你感觉到群体的负面影响对你冲击较大时，你就要学会保护自己。保护的方式，除了让自己独立人格之外，还要在适当时候把自己的心态离开群体。对群体中的人或事件学会视而不见，不去理会群体中的负面的东西，也是一种离开之势。

处方之三 充分运用糊涂的思想。我们知道难得糊涂的道理，在群体中，人文环境往往不是所有时候都要认真的，有些事你左右不了，也不能改变什么，你又不想同流合污，那你就要学会糊涂。糊涂是聪明人的养生之道。之所以说难得糊涂，就是因为有些人自认为清醒，其实是在害自己，你的清醒不能改变任何事态的发展，反而容易伤害自己，那你为什么要做牺牲品呢？

第二节 自然环境与周易养生的关系

身边案例

别人吸烟自己受害

小梅所在的办公室里都是男同事，只有她一个人是女孩子。大家把她当花一样养着，不让她做累活，很多事都是大家替她做。但是，有一点让她不好意思说，就是那些男同事天天在办公室吸烟。

大家那么宠着她，她便不好意思说。不过，她被动吸烟，感觉挺难受的。有一天，她感觉自己呼吸系统挺难受的，就去看医生。医生说她是肺部感染，可能是受污染所致。再去复检时，医生问她是不是吸烟。

小梅知道这是自己被动吸烟的结果，于是就和同事个别交流，说自己得了肺病。男同事粗心，在关心她的同时，也没把吸烟的事当回事，还是在办公室

里吞云吐雾。她不得不忍受着，可是后来感觉不说不行了，否则是对自己的更大伤害。

于是，有一天她很郑重地对几个男同事发出警告：你们再吸烟要到室外去吸了，我被动吸烟得了肺病。

男同事见她动真格，才意识到可能真的是由于他们吸烟造成的小梅身体问题。于是，争着向她道歉。

小梅挺感动的，她不再被动吸烟，身体感觉也好多了。后来再去复检，医生说她肺部情况明显见好。小梅就把好消息带给同事们，大家就很高兴地庆贺一番。他们到了一家饭店去吃饭，没有想到那家饭店挨近一家小化工厂，他们当时没有注意。

小梅也没有在意这些，可是没等吃完饭，她的脸就肿起来了。男同事找来饭店老板，说我们吃了你们的东西，我们同事过敏了，你们的东西是不是有问题。

老板看了看小梅的脸，笑了，说：“这肯定不是食物的事，她是对附近化工厂的气味过敏。这是我们前不久才发现的，以前也遇到过这种事，人家说是我们饭店的事，经过多次检查才确认不是食物的问题。”

说着，老板拿来一份化验单，那是一个顾客化验单的复印件。看来，这老板早就有准备了。小梅半信半疑，好在第二天身体就没有事了，从此她再也不去那类饭店就餐了。

易理医理

分清不同环境，学会保护自己

环境因素中既包括人文环境，也包括自然环境。自然环境就是我们大家了

解的生存环境。其实，中国古人是很重视环境的影响力的。大家都了解中国人讲究风水，风水讲的就是自然环境。

中国人对环境的重视程度加强了。风水分为阳宅和阴宅，阳宅和阴宅就是对活人住的房子和死人住的坟地特别重视。但是，阳宅和阴宅不能完全替代我们这里所说的环境问题。我们说的环境是大概概念，既有自然环境，也有人文环境；既有季节环境，也有空间环境。所以，我们研究环境对人体的影响力，就要包括上文讲的过敏之类的环境因素的影响力。

自然环境，一般来说是自然形成的生活环境，包括居室内外、工作环境内外等等。这些环境，可以从呼吸、从心绪、从人际关系之间等方面来体会。我们一般所说的周易象，也是从这个角度来论述的。只要有人的地方，就会有各种象存在。我们通过象来分析一些事物，就能找到如何保护自己了。周易环境养生，就是通过环境象的分析，对那些不利于自己的象进行梳理，排除那些不良的环境影响力，使那些利于健康的环境造福于我们。

环境因素，重要的是分清不同的环境，有些环境是自然形成的，如你的相对稳定的居住环境；有些环境是后天变化的，如工作环境，你一生可能从事很多工作岗位，每一个岗位就是一个工作环境。在不同的环境中，要掌握不同的保护自己的能力。

自学自用

不能被环境中伤自己

对于环境的影响力，我们已经有了了一定的认识，我们平时在选择环境，完全有主动性。当然并不是人人都能明白怎么选择环境的。

第一，要明白哪里最不适合自己。当你在一个工作场所或一个生活环

境中感觉自己有不适应感时，你就要想到是不是这个环境对你有冲击力。过去的风水学家喜欢说是风水的问题，其实有时可能是磁场、电场和人的气场对你有影响力。所以，我们感觉不舒适时，就要考虑是不是这个环境的影响力。

第二，要主动找到环境中对自己造成影响的因素。我们在不利于自己的环境中，要善于找到是哪个方面影响自己的身心。当我们到一个同事家里时，感觉有一种压抑感，这时一定要考虑这个环境是不是有什么东西对自己有冲击力。比如说，你看看在他的家里哪个房间感觉不好，说明那个地方对你就不利了。这种不利有可能是有磁场之类的东西。

第三，不要怕环境的负面影响。当我们遇到一些对我们影响力较大的负面环境时，我们不要怕。一定要分析这些负面的东西能不能被我们解决掉。如有人在工作环境中吸烟，我们能不能让他不吸，动员可以动员的积极因素，让大家一致抵制这些不利于自己的非良性的东西，让大家一起来把这类不好的东西排除掉。所以，遇到负面的环境，一定要找到解决的办法，而不是被动地受影响。如过去我们在化工厂附近居住，现在环保要求，可以通过相关部门协调把化工厂搬走，我们自己居室没有动，这就是运用积极因素保护我们的生存空间。

养生建议

选择养生自然环境

在环境中，我们可以不断更改那些不利于自己的环境，就是学会选择环境。

处方之一 住在空气清新的环境中。我们前边讲过了，自然环境包括居住环境，这点在后边的章节中还要专门讲解。健康的环境要求我们首先把居住环

境选择好，一般来说空气指标要好、没有污染。那些污染较严重的地方，人的身心要受到摧残，所以一定要把对空气清新的环境的选择放在第一位。

处方之二 选择适合自己的工作环境。我们往往把选择工作环境当成是一种无奈，因为有时你没有选择的余地，不得不为生活而工作。但是，工作是为了什么？为了自己生活得更幸福。如果你的工作环境受污染较大，对身心造成不良影响，你干吗要在这里工作呢？环保工作越来越被社会所重视，我们自己更要远离那种不良环境的冲击。

处方之三 不去不良公共场所。选择公共场所，也要选择那种无污染、无传染病、不受伤害的环境。这是我们周易养生学区别人于养生只注重吃喝的地方。我们不能把养生当成是吃好、喝好就行，这是对健康理解的误区。一些不利于自己的公共场所不要去，因为公共场所也是环境因素之一。

周易环境养生还可以细分，把自然环境、居住环境、工作环境都加以分析，读者可以读后边的章节，从中得到更加全面的养生之道。

第十四章

自然环境养生

环境养生问题，我们在前章中讲了一些，这里我们要从另一个角度专门讲自然环境养生中的四季环境和地理环境养生。通过四季环境对人体的影响力和地理环境的影响，找到如何保护自己肌体和心理，让自己在特定的环境中学会一种自我保护的能力。

第一节 四季环境养生

身边案例

怎么到了清明就感觉难受呢？

小东的妈妈每年到了清明前后就感觉腰疼病严重，开始她没有注意是怎么回事。后来，她对小东说：儿子，我每年一到清明就感觉这全身都难受，你说是不是冲着什么鬼神了呢？

小东说妈妈迷信，怎么会这样呢？一定是祭祀先人时心里感觉难受，所以每年清明节就有这种心态，肯定是心理作用。小东妈妈说什么也不肯承认儿子的说法，她说自己观察几年了，一到清明前后就有身体上的毛病，很准的。

小东是一个孝顺孩子，后来就给妈妈找了一个中医看病。结果，中医说妈妈的病不严重，说她每一个月左右都会感觉有不舒适感，还说这是节气病，只是有些节气较轻些，有些节气较重些而已。

妈妈听了，拍着手说对。但妈妈不明白，她怎么会成了节气的时间表了呢？

中医说：这是中国人讲的天人合一的原理。节气是四季变化的一种规律总结，是古人在不断变化的自然规律面前总结出来的变化，也是对人体产生影响的规律学。当你遇到一些节气变化时肌体也会受影响，正好验证自然规律对人体的影响力。

小东对这些半懂不懂的，但他也开始注意每到一定的节气对妈妈多加照顾，既在身体上，又在心理上对妈妈进行一定的爱护。

这样一来，既消除了妈妈的紧张症，同时也确实让她肌体和心理得到了一定的疗养。

易理医理

不同季节对肌体的不同影响

环境养生是要对四季环境知识有所了解。中医讲人在自然环境中，要受到六种外感的冲击，也叫六淫。它们分别为：风、寒、暑、湿、燥、火六种气象变化的影响力。这是周易观察世界万物的方法，是易学对四季变化的表达方式。

风一般指春天的风。在春天，一般要注意别让春风吹到，否则易于引发流感、通过肌肤产生疾病。一般春天会有肢体的病变，如腰肢麻木、肝经受损等病都会在春天发生。同时，还要注意保护眼睛、预防妇科疾病。

寒主要指冬天，这时阴邪易于伤阳气。当寒气侵入体内时，就会造成气血流通受阻，筋骨收缩而发生疼痛，引发头痛、项强直、背痛。这种冬季引发的病，一定要在冬天注意，不然会引起寒冷证，形成阴寒之病。

暑一般指夏天。暑为阳邪，夏天邪气入侵体内，肌肤松弛汗多。汗多则伤

气耗津。所以，会有身热、心烦、口渴、气短、四肢无力等症状。夏天易中暑，也易让肌体受暑气冲击。有时，因为夏天穿得少，无形中易受到风吹，所以也要防中风之类的病。

湿也是在夏天。湿为阴邪，夏天也讲一阴一阳。湿多如阴雨连绵，容易得关节疼痛，甚至出现风湿性疾病。得湿性的疾病，易出现食欲不振、腹泻等状况。所以，南方读者一定要注意夏天保持室内通风，不能得湿性的疾病。

燥是指秋天。秋天易燥，所以秋天注意防发热、干咳、胸痛等疾病。尤其到了这个季节要注意不要得呼吸系统疾病。燥不是热，是干燥之意，当肌体干燥，就缺失水分。水是养命之源，无水或缺水，肌体就容易产生较多疾病。如皮肤干裂、舌无津液，甚至会发生抽搐惊风等。

火旺夏季。火是由风、寒、暑、湿、燥等五种情况化出来的。只是火在夏天更明显，而在其他不同的季节也可以转化火气。所以，我们常常说某人上火了，其实就是由某些季节的变化造成的疾病。

以上六种外感，是季节影响对人肌体造成的生理影响，同时也有心理上的影响力。

自学自用

不同的季节对外感的不同预防

我们从四季角度研究不同的季节对人体不同的影响，是希望养生过程中不要在不适合的季节，让自己的肌体受到伤害。

第一，了解外感对肌体的冲击力。气候因素不但影响人体内环境，也影响人体病原体的繁殖和传播。所以，在不同的季节，尽量减少环境的冲击力。当春天来到的时候，一定要注意保护肝胆经络，一定不能将肢体保养当成儿戏。在这个时候需要特别保护肝胆经络，注意保暖，所以古人讲春捂秋冻，春天要

多穿，冬天不要怕寒，多锻炼肌体，增强抵抗能力。

第二，明白外感对心理的影响力。外感在四季的影响主要是对生理机能的影响力，而我们通过生理的影响，也能产生一些心理上的冲击力。如人在燥秋之季，心理容易产生焦躁情绪，易发火，易失眠，这样就很难安静下来，心理上就有一些不安宁的情绪。所以，在秋天和春天，都容易有心情上的影响力。

第三，预防疾病在一定的季节里发生。我知道不同的季节可以对人体的机能产生影响力，同时也要从疾病发病率的角度，注意不同的季节对不同的疾病进行预防的道理。养生不是治病，但养生是预防疾病的发生。如风湿性疾病，一般是在夏季雨季得，那么我们就要在夏季雨季注意防止这类疾病的发生。尽量减少相关季节发病率较高的疾病预测，是养生学最重要的内容之一。

养生也是预防疾病的过程。

养生建议

怎样运用季节进行养生

自然环境养生中，季节养生是很重要的。我们前边讲过，在不同的季节环境因素有不同的影响力，所以我们在养生中，更要注意不同季节的养生方式。

处方之一 保护好自己的经络。我们看到上边讲的四季不同的影响力，是对肌体的不同方面的影响。其实，这些季节的风、寒、暑、湿、燥、火也是通过人肌体的经络来冲击肌体的。当你的经络得到了一定的保护，这些外感就不会有机会来影响你的身体。所以，以不变应万变的条件是：要把自己的经络适当进行调整，让这些经络能抵御风、寒、暑、湿、燥、火的冲击力。

处方之二 保护好自己的心理。季节养生不是心理养生，但是每个不同

的季节，要有一种心理准备，要学会应对不同的季节对肌体的影响力。这里不是让读者有了解季节变化的心理准备，而是在不同的季节里去应对心理上的冲击。如寒来临时，有人就感觉很冷，但当你没有防寒设备时，你心理上有了一种强烈的防寒心理，就不会被寒冷所吓倒，这就是在心理上有了预防。

处方之三 学会选择环境。我们不能选择让冬天变成夏天，但我们可以选择在冬天找到暖屋子。在大的环境不改变的情况下，我们要学会选择小的空间。并不是说一定要选择把季节变化了，但我们在四季环境中，要学会处理风、寒、暑、湿、燥、火与人造环境的关系，找到利于自己的人为环境。

第二节 地理环境养生

身边案例

怎么会水土不服呢？

赵玉红考上了大连一所大学，她家也在东北。很多人都很羡慕她，她也高兴地去上学了。结果，没有上多久，她就感觉自己头昏脑涨的，而且有一种晕船的感觉。

到医院看了几次病，也没有查出什么毛病。于是，她就请假回家找人看，有人说她冲到鬼神了，有人说她是水土不服，说过一段时间就会好了。

赵玉红没有办法，过了几天又去上学了。可是，一到大连又感觉那种状态来了。有人说她是神经性的毛病，她也说不清是还不是。但是，她回到家里就没有这个感觉。好不容易一学期过去了，她一回到家里，那种感觉就没有了。

在就学期间，她的月经也不正常，不是提前，就是推后。但是，一回到家

里，就一切正常。

这是怎么回事呢？她百思不得其解。

下学期还怎么上学呢？她也希望是水土不服的问题，据说水土不服，过上一段时间就会好的。于是，第二学期开学，她努力适应着。可是，还是不得不休学回家了。

有人说她这是祖上无德，考上大学也不能读。赵玉红就是不信，但是去了多家医院医治也没有治好。后来，一个医生告诉她，说她就是水土不服。

后来，经过反复实践，证明了她到离海滨城市近的地方身体就会受影响，而远离海滨之后，这种感觉就没了。她到一些海滨城市去体会了一下，果然是有相同的感受。

没有办法，她经过院校间的交流，转到了一所离海边远的城市的学校就读。

易理医理

地理环境对人的影响

我们常说一方水土养一方人，环境因素中，我们常常忽略地理环境问题。当你不去研究地理环境的问题时，你就把养生概念缩小了。我们前边讲过，古人很讲究风水理论，风水是按照周易五行知识相互作用原理产生的。地理环境影响就是指在不同环境居住的人受地理环境的影响。

我们前边讲了受海滨影响力的人，其实不同地理环境影响了不同性格的人，也造就了不同区域生理和心理的影响力。当你习惯于生活在较寒冷的地区时，你到了较近南方的地方，你就难以承受热天的影响力，从生理到心理都难以适应。

反之，当冬天来临时，在南方生活习惯了的人，到了北方也受不了那份寒

冷。这些简单的地理环境影响力，其实还不能完全涵盖所谓的地理问题。我们知道有些地理环境对人的生活习惯的影响力，才是我们更多时候所讲的养生内容。

一种生活习惯，是受一定的地理环境影响的。比如，当你喜欢吃甜食时，你到了一个以咸食为主的地理环境中，你就很难适应。但是，这个环境中大家就是这种饮食习惯。你改不改呢？不改，你就吃不饱饭，所以你就得入乡随俗。

再如，你到西方国家生活，如果是长期生活，你可以自己做中餐。但是，如果你是短期旅行，你遇不到中餐馆，你就得吃西餐，不管你习惯不习惯。所以，养生也要学会适应地理环境，在不同的地理环境中学会适应，也是一种养生之道。

自学自用

不要在不适合的环境中生活

地理环境养生，就是要找到适合自己的地方生活和工作。不适合自己的地理环境，会让一个人无法正常工作和生活。

第一，当长期感觉不适应这个地理环境时。一般来说，所谓水土不服，有时是有时效性的，在短期内不适应，如果长期待下去，可能就会适应。这是所谓的适者生存问题，当你不适应这个环境时，你可能就被这个环境淘汰了。但是，我们为什么不想一想主动去淘汰这个环境的问题呢？人生是有限的，当你不适应一个环境时，还拼命去适应，也是对生命的不负责。

第二，当感觉污染较大时。我们说的污染，既有地理环境本身环保问题，也有精神领域对身心造成冲击的影响力。有些地理环境，有噪声、磁场、电场，或有其他辐射源，这些地理环境都不能长期居住。有些敏感的人会很快感

觉到这些力的作用，而一些不敏感的人，不会感觉到有这些冲击力，但不会因为感觉不到而不受污染。长期下去，这也是一种伤害。

第三，不能忽略习俗影响力。不同地理环境，对当地人的习俗产生不同的影响力。有些习俗是利于养生的，而有些习俗是不良的，当你长期生活在一个陋习环境中，你的身心就可能受到影响。如这个地方的人以光脚为习惯，时间长了，脚部容易生病，我们不能因为习俗就一定长期这样做，要善于改变不良习俗。

养生建议

找到良性位置去生活

当前，有些地理环境还不能被控制得了，比如说你出生的地理环境你没有办法选择，有些人的生存地理环境也没有办法改变。但是，我们要学会在不同的地理环境中找到利于自己的空间。

处方之一 善于创造良好的空间。地理环境改变不了的话，你可以在自己的小空间进行一定的保护。如果你所在的地区较难处理，短期内又改变不了大的处境，那就要创造一个小环境，就是在大的空间中改善自己。假如你在这个地区感觉不开心，做事不顺利，除了人文环境之外，也要考虑是不是可以调整一下小环境。如有人喜欢跑步运动，但没有运动场，感觉外边污染大，就弄了一台跑步机在室内运动，这就是调整小环境。

处方之二 在比较中找到规律。所谓比较，就是在不同地理环境中进行肌体和心理适应度的研究，找到更适合自己的生存空间。当你比较出这个环境不适合你时，你就要去研究这个空间能不能找到更合理的位置让你生存下去。如果比较出有这个空间，你在这个比较中就确立了养生之道。比如，你在南方阴雨天中感觉不适应，你就要找一个降雨量相对小的南方城市。

学习养生之道，最好是能离开不利于自己的地方。离开一个不适合自己的地理环境，是最好办到的。但是，当你长期不能离开时，就要懂得珍惜生命，在这个环境中保护自己是最重要的，不能因为一个地理环境好，却不利于自己生存而舍不得离开。

第十五章

人文环境养生

人文环境养生，是以人为核心，通过人的活动，将人群与个人的生活环境、工作环境紧密联系起来。所以，人文环境从工作环境与居住环境来研究人的养生之道。我们前边讲过了文化的概念，讲了人文环境概念。本章专门探讨人文环境的认识与保健。

第一节 工作环境养生

身边案例

经常受领导的气

孙维莉是部里的一枝花，部里的年轻人都喜欢她，她也和大家处得较好。有时，她的工作都被别的男同事抢着干了。

不久，来了一位副部长。副部长也挺喜欢她，但副部长见别人也喜欢孙维莉，心里就有点不舒服。于是，他就找机会整治孙维莉，想让她主动放弃对其他人的好感。

孙维莉哪里想到过这层，她一向被大家宠着，也没有想到副部长会责难自己。副部长专门找她的一些根本就不是毛病的毛病说事，有一次还当着大家的面批评她，让她很没面子。

有一天，孙维莉正在读文件，副部长进来看到她身边有一个同事正在那看

着孙维莉出神，就大喊了一声，把孙维莉吓了一跳。孙维莉没有明白是怎么回事。副部长沉着脸叫她到他办公室一下，她就低着头去副部长办公室。

副部长本来想和她套近乎，但见她那挺害怕的样子，就想接着把自己装下去，然后很严肃地把她工作时间不认真，容易引起别人不专心工作之类的话说了出来。孙维莉感觉这是无中生有，可是她还是不敢说出口，毕竟自己一向被大家宠着，遇到这种被批评的时候不多。而且，面对批评，她也没有思想准备去怎么应对。

后来，她就越来越受这个副部长的气。同事都替她打抱不平，后来有人发现了玄机，知道是那个副部长看上她了，但谁也不去点破，孙维莉的日子就更加不好过了。

不久，她就病了，一想到去单位上班，心里就紧张。而且，要命的是每次工作越怕失误，就越失误。那个副部长就抓住她的毛病不放，本来是喜欢她的，却变成了盯着她毛病的人了。

易理医理

同事、领导都是造就你的环境因素

我们在研究人文环境、工作环境时，经常会遇到一些具体的人和事，这些人包括同事、领导，也包括临时性的一些合伙人或临时群体中的一些人。

工作环境是一个很重要的养生场所，当你遇到一些人在这个团队中有积极向上的带动力时，你在这个象中，就能够被感染得努力、奋斗。反之，一个环境中，这些人得过且过，没有责任感，那么你生活这样的环境，你就会有一些懒散的心态，就会有不良的象。

在一个工作环境中，有时是较稳定的环境，有时是相对稳定的，会有一些随时的变化问题发生。但是，不管怎么变化，你生活这样的空间中，你的心

情和肌体都受这个环境的影响。当有人表扬你时，你会感觉心花怒放；当有人批评你时，你会感觉心气不顺。

当一个办公室有一个不苟言笑的领导时，这个办公室的部下都不敢大声说笑，这就是一种压抑。这样的环境，对人的生理和心理可能都会造成压力；当一个办公室有一些死气沉沉的人时，这些人可能都没有朝气。而这时，来了一个年轻人，这个人非常活跃的话，这个人的朝气就会感染到办公室里所有的人，一个人就可以把大家的气氛带动起来。

周易的象无处不在，一个好的象，能够带来愉悦的心情，而一个压抑的环境，就有一个很不好的象。在不同的工作环境中工作，人的心情和肌体都会有不同的感受，这就是所谓工作环境中的人文环境。

自学自用

减少非良性人员负面的影响力

人文环境中，起负面影响的非良性人员，就是那种对别人造成身心影响力的人。当我们在一个环境中，遇到那些人对我们有负面影响时，一定要学会规避。

第一，不与那些心态有问题的人正面接触。心态有问题的人，一般来说对工作或生活都有一些偏激认识。这类人往往对人文环境有一些消极的影响，我们和这类人不要正面交流，最好敬而远之。不能和这类心态有问题的人接触太深，否则这些负面的影响力会让你不安宁，同时自己的心态也会受影响。

第二，不与仇视社会的心理有阴暗面的人谈论。有些人，心理阴影很深，不管是对社会，还是对工作环境。这种人，敌视心理很重，负面心理更易于影响别人的工作和生活。所以，对待这类同事，一定要小心和他接触。你不能得罪他，也不能接近他，最好的办法是能回避正面和他说话。

第三，不要与太敏感的人谈论是非。有些人过于敏感，当你无意谈论一些无关紧要的事时，他可能都会联系到和他自己有关或与别人有关。时间一长，这种心态也会影响到你的心理状态。我们要阳光面对每一天，但是工作环境中有些人和事，都会影响到我们自己的心态。

非良性的人在工作环境中，有时如同污染一样，影响力较大，我们有时称之为精神污染。精神污染有时比真正的自然环境污染还严重，还具备杀伤力。

养生建议

学会运用良性心态影响别人

我们前边说过非良性心态的人对我们自己的影响力是负面的，但是我们不能在人文环境中一定被动地受别人影响，我们也要学会主动生活，主动去影响别人。

处方之一 用阳光的心态处理突发事件。人在什么情况下才能显示出英雄本色呢？只有在非常时期，才能表现出你的与众不同。当你工作的环境遇到了大家都不知道怎么处理的情况的时候，你要学会冷静，学会在复杂的事件中找到一个出路，这样你就能具备影响力和感召力了，别人就会听你的话了。你这时如果心态不好，别人也一样悲观失望，所以阳光的心态很重要。

处方之二 学会让别人敬重你的方式。在一个工作环境中，最重要的是取得别人的信任。你工作能力处处不如别人，不是骨干，别人凭什么敬重你呢？当你业务能力提高了，自己不应当骄傲，也不要瞧不起别人，而是要在这个时候运用自己的威信来影响别人，把同事、领导身上的缺点，用你的影响力来影响好。

处方之三 主动承担责任。在一个群体中，勇于承担责任，是一种能够主动运用良性心理来做事的表现。没有责任感的人，在工作环境中不会影响别

人，也不会被良性的心理所影响。这种人，在现实生活中，是要经历一定的挫折，否则他们不知道承担责任，不懂得承担，更不明白为别人做事。

学会运用良性的心理来影响别人，是养生学中的重要一环。

第二节 居住环境养生

身边案例

邻里不和

小李和老婆搬到了一个新的居民区，这里小区环境很好，院里还有一个游泳馆。本来以为这样很高兴，但是他没有想到，一到游泳馆就发现这里的人很自私。这些邻居不让别人占他们自己的一块地方，于是整个游泳馆被切割成几大块。

小李家是后来搬入的，所以就没有自己的“地盘”，在游泳馆就没有办法玩好。而且，还遭别人白眼，这让他们有点不开心。后来，小李就想办法和住在自己同一层楼的一个邻居沟通，想通过沟通能得到一个较好的地势。没有想到，那邻居不但没有同意，还骂街说这个小区的物业管理太差，其实是在骂有新人加入。

小李也心理不平衡，自己是正儿八经在小区购房的人，也不是偷偷来小区的，干吗因为一个公共设施而产生这样的隔阂呢？他去找物业人员说理。物业的人也很头痛，说这个小区的居民没有办法说通，他们就是这样自私，以前也发生过这类事，可是一直没有解决得了。

小李说，那我们就不因为这些小事生气好了，干吗把自己搞得这么累。就当我这里没有这个游泳馆，这样不就没有事了吗？

物业的人也很理解他的心情，说：“我们和相关领导商量一下，给你们适

当减免物业费吧，不然你们心里不平衡。”小李没有想到物业管理人员会有这样的想法。

尽管这样，小李还是感觉住在这个小区心里不是很高兴。

易理医理

文化心理不同的碰撞

居住环境养生，要研究所居住环境的人文心理，我们就把一个大的环境当成一个研究对象，对这个环境的人要有所了解，这样才有利于对身心的保护。

我们一直强调，周易的象就是一个环境中的现象、形象、表达方式。文化的心理不同，就构成了这个居住环境者之间的文化底蕴。比如说一个小区有一个业余戏班子，一些爱好者白天晚上在这里活动。你说这是不是一种文化气氛呢？当然是，但是在娱乐的同时，这些人也在扰民。这是文化方式的问题，造成了不同的环境影响力。

有些人喜欢安静，这些娱乐的人就有点不合时宜了。喜欢安静的人当然就把他们当成是格格不入的对象。这是什么呢？是两种文化的碰撞，是两个象的冲击力。

我们研究周易养生学，更要明白不同的象之间会产生一定的摩擦力，如何将两种文化的碰撞进行一定的融合，是我们在居住环境中要研究的目标。同一楼道里的几户居民之间文化的差异过大时，彼此一旦相互有所交流，就会显现出一些文化的差异来。中国是一个农业大国，过去在大杂院生活时代，大家的出身和文化根基都相差不多，所以彼此的文化环境也就大体相当。

但是，随着市场化的发展，人与人之间的想法不同，就容易影响彼此的关系。一般来说，在各自的房间里独居时，不易产生矛盾，但是绝对无人的环境是不存在的，所以要注意处理好人与人之间的交流。

自学自用

不去和别人较真儿

居住环境一是邻居，二是小区周围的环境，这里的环境不仅是地理环境，也是指人文环境，就是周围人文的气氛。

第一，我们要注意和邻居处好关系。中国有一句话说：远亲不如近邻。和邻居处好关系，是很重要的。有时，邻居间如果有了矛盾，这样的居住环境就感觉不安全了，包括心理上也存在不安全思想。当你时刻感觉到身边的人对你有威胁时，你怎么能很安稳地在这样的环境生活呢？所以，一定要和邻居处好关系。

第二，选择和融到居住环境之中。我们所处的小区的人文环境可能和我们个人的生活习惯不一样，但我们既然生活这样的环境中，就要努力学会适应，不要违背大家的意愿。所谓入乡随俗，就是要让我们学会融入其中。学会与别人和平相处，也学会别人的生活方式，这样就可以让自己不讨厌这样的环境了。

第三，不与周围居住人员较真。周围居住人员，不仅是邻居，也包括那些临时来到居住环境中的。当一些人临时来到你的居住场所，你作为主人，要以礼相待，不可以和这些人较真。因为你们彼此不熟识，彼此又没有机会长期磨合，有可能一些不合时宜的语言，便会造成误解，使彼此不愉快。

人文环境从居住角度来讲，就是有一个舒适安宁的环境。一是外部环境，就是自己房内之外的环境；二是自己房内环境，这点包括家人之间的关系处理，也是人文环境中的居住环境因素之一。

养生建议

自扫门前雪

居住环境养生，从人文角度讲，属于关系学。我们和周围人的关系也影响

着我们的身心健康，所以我们要努力调和人际关系。

处方之一 不去管别人的闲事。邻居之间，能帮人家的时候主动帮一把，但不要管别人的闲事。当帮忙过了头时，就是在管闲事，就有过之意。别人的闲事，我们最好不要参与，这样就不会引起别人的不满，也就不会再受到别人的白眼。老百姓说管闲事落不是，说的就是这个道理，所以要分析透对方是不是可帮之人，否则闹得自己不安宁，那就不是帮人，是给自己添堵。

处方之二 不看热闹远离是非。在人文环境中，看热闹是最大的不安全因素，有些时候也正是看热闹的、起哄的人多，把一些本来不是很大的事给挑大了。所以，在我们能平息是非的情况下多做一些努力。如果做不到，那就不要凑热闹、起哄，推助是非扩大。这是有利于我们身心健康的一个重要方面。

处方之三 学会扫清自家门前雪。我们在人文环境中，要学会管理好自己的情绪，不要留给别人一些影响身心健康的東西。换句话说：我们自己不要成为别人的绊脚石，要懂得清理自己的不足，要让自己成为别人的榜样，而不是成为别人的障碍，从而影响别人的身心健康。

人文环境养生，就是把自己的环境清理好，不去接触那些不利于自己身心健康的环境。

第四篇

五行养生之法

五行养生，是根据五行原理，运用生活中的一些五行常识和生活中的一些五行物质来调整肌体，从而运用五行作用关系进行健康调理。本篇作为一个参考性内容，希望读者在运用本篇知识的同时，加以辩证分析，因为就不同个体而言，会有不同的差异。所以，大家在运用过程中，一定要结合自己的体质进行选择运用。



第十六章

水的养生之道

从五行的角度讲，水是五行中最活跃的五行成分；从人体角度讲，人体内的水分占了体重的很大比例，可以说人是由水构成的，水做的人一点不假。所以有人说水是生命之源，离开了水就没有了生命。水是人体必需的物质，不管周易五行所指的比拟之水，还是现实中真实的水，都是养生学重要的物质成分。

第一节 水的补充方法

身边案例

喝水“炸肺”而死

赵成东是一个热心肠的人，他到同事家去玩，路上遇到一个老妇人正在艰难地往楼上搬煤气罐。这是一个高层，老妇人说电梯出问题了，楼里没有煤气管道，所以她才搬这个煤气罐。

赵成东就主动帮她搬，结果这煤气罐真的很沉，他没有干过体力活，累得他满头大汗。走到一半，他累得直不起腰来。同时，他感觉自己有点渴。可是又没有水喝，就只能忍着。

好不容易才把煤气罐搬到老妇人的家，他已累得成了一堆泥。老妇人拿出毛巾让他擦汗，他却没有擦，而是到自来水管前对着水龙头就是一通喝水。等

老妇人发现时，他已喝完了。他有了很大的满足感，坐在那里开始擦汗。

老妇人吓坏了，说：“孩子，你不能马上喝冷水的，这样会“炸肺”的，这样不行的呀！”

赵成东笑笑说：“大娘，我还有事呢，不聊了。”

说着，他起身就要走。老妇人说什么也要他留下姓名和电话号码，说他这样走很危险，还说以后要打听他的情况。赵成东没有在意这些，他以前身体一直挺好，于是没有当一回事。

等到他到了同事家，真的感觉肚子难受。他把方才的经历说了一下，同事也害怕了，就把他送到医院。结果，医院马上就把他收治了。

医生说他这种情况会使喉咙、食管、胃等器官遇冷而急剧收缩，这就是俗话所说的“炸肺”。

当时大家也没有感觉这病这么严重，不过等到老妇人来看赵成东时，赵成东真的死掉了。

易理医理

掌握水的补充量

水是周易五行中的重要成分。五行中水是最活跃的物质。古人说：水能载舟，亦能覆舟。水既然是人体的重要成分，我们就不能让肌体缺水。但是，水也不能没有原则地摄取，也不能没有量地限制。美国学者写过一本书《水是最好的药》，从医学的角度讲了水的药用价值，读者也可以参考这部书。

这里要和大家交流的是，水不仅仅是药用的东西，更是我们养生的必需成分。人体中水的成分占得很高，人不能缺水，这是大家共知的知识。但是，每天喝多少水为适合呢？

有人只要感觉渴就要饮水，是不是这时就是补充水的时候了？其实，这

是错误的认识。有些人敏感，在缺水的情况下，肌体能够及时得到反馈，但有些人却不敏感，缺水也不知道。结果，等到需要补充时，肌肤已经生病了。这时，就容易耗损机能。我们从人体循环角度讲，水是参与循环的重要载体，当它缺失时，一些营养物质就不能很好地运输到各职能部位，也不能将一些废弃物排出体外。

据研究，正常人每天平均耗水量为 2000~2500 毫升，而科学研究发现体内物质氧化可生成一部分水，所以每日补充水分 2200 毫升，就足够用了。当然，因为个体的差异，每个人的饮水量也有一些小差异。比如夏天补充水分在 3000 毫升左右，才能满足人体需要。我们说的每天喝水不要一次性把一天的水量都喝完，而且包括喝汤吃其他流食总量都要算作饮水总量。

自学自用

饮水不当的问题

很多人把饮水当成是负担，上边既然说了每天大约要补充水分 2200 毫升，以为就要刻意去喝这么多水。其实，你只要把每天的各种饮食的水分都加在一起，就不用在意量上过于紧张。

第一，不要在室内工作时喝水过多。有些人，尤其是文职人员，在工作时不断去喝水，搞得自己体质过虚或不断去卫生间，这就是喝水过度。我们上边讲了饮水量，而我们有人以为喝水是养生之道，就不停地喝水，结果水喝得过多，有时因为室内温度、湿度不同，还容易产生风湿或湿疹之类的疾病。所以，不能过度饮水。

第二，不要在进行过度剧烈运动时饮水。当你进行剧烈运动时，体能消耗较大，同时水分缺失也严重，当然需要及时补充体内的水分。但是，水分的补充不能急。当你在进行剧烈运动时，肌体处于高度紧张和较高温度，这时如果

用冷水刺激，就如同往热得通红的油锅里添冷水一样，这时锅不炸掉才怪呢。上边身边案例中的主人公就是这样死的。

第三，不能喝不洁净之水。我们过去说不要喝生水，就是不能喝没有经过处理的水。现在城市人多喝矿泉水、苏打水、无盐水之类的。其实，这些水也不都是我们主张喝的。有些所谓的矿泉水、苏打水、无盐水往往就是不洁净之水。有些造水厂家根本就不具备处理水的能力，把水弄得根本就不安全。饮水要安全，因为水占人体体重的比重很大，我们把水弄得很差，人体主要的机能就得不到保证。

所以，饮水要安全，这是一个重点。

养生建议

随时补充

水是我们肌体不可缺少的成分，但不是要选择时间来补充。我们感觉渴时就可以喝，当天热时，也可以多喝点，这是很常见的现象了。

处方之一 及时补充水分的缺失。所谓及时补充水分，就是当你在常温下工作或生活时，一定要及时补充水分。尤其流汗较多时，一定要喝一些白开水或矿物质较多的水。一般说，不要喝纯净水，因为纯净水没有人体所需要的矿物质。水的成分不仅仅是 H_2O ，我们平时饮用的水应当是含有一定的化学元素的，这才是我们这里所讲到的水，而不是纯净水。

处方之二 运动量较小时适当喝水。一般说，运动量小时，消耗体能不大，对水的需求也不大。但是，有些脑力劳动者，看着体力付出得不大，但是思考问题时，同样要让血液循环加快速度，也同样要消耗水分的。所以，运动量大小，不要以肌体活动空间来衡量，要以肌体总体运动量来衡量。

处方之三 特殊情况下加大水分补充。当你遇到高温、发烧、异常环境

时，都要多喝水。高温天气，这谁都知道，要用水来降温，这时不要喝过多的冷水，以温水为主最好。发烧的人，体内水分消耗较大，一定要补充水分来达到平衡。水也能降体温，也是物理降温的一种方法。异常环境，是指粉尘较大或湿度较大等恶劣条件，适当饮水可以达到清除、排解异常物质的作用。

第二节 水的存在形式

身边案例

吃水果减肥吗？

小文平时喝水较少，但是她喜欢吃一些含水量较大的水果，如西红柿、梨、西瓜等。医生建议她多喝水，说她吃的东西热量较高，要注意发胖。小文自己最发愁的就是这点，她因为要减肥，所以才每天吃水果来代替吃饭。

小文问医生：“我吃水果，难道不和饮水一样吗？水果中一样含有大量的水分呀！你看吧，我吃了水果不久，也一样感觉尿量增大，要上几次卫生间的。”

医生笑了，说：“的确，水果中含有大量的水分，这就和人体一样，人体主要成分其实是水分。据说大脑中的水分含量非常高，但我们不能说大脑就是水做的吧？水果也一样，我们以为水果中水分含量高，就多吃水果替代喝水，这是一种错误的认识。在中医理论中，每种水果，就是一种药材。不同的水果，有不同的药用价值。水果因其成分含量的不同，与水的结合方式不同，就改变了水的存在形式，这时的水就不再是我们完全意义上讲的喝的水了。”

小文听得半懂不懂，但她似乎明白，就是说从水果中提取的水不一定是喝的水。她问医生：“我这样理解，对吗？”

医生接着自己的思路说：“比如说吃香蕉，大家都说吃香蕉可以减肥。为什么呢？香蕉热量低，且食物纤维含量丰富。尽管香蕉非常甜，但一根香蕉一般只有 87 卡热量，热量低于同等数量的米饭的热量。”

小文说：“也就是说吃香蕉减肥了？”

医生说：“理论上是这样的，可是真正吸收好的人，喝水都长胖，不在于吃多少水果、吸收多少热量，而是在于人的吸收能力。水中一样有矿物质，一样能产生热量。所以，以多吃水果不吃饭来达到减肥的目的就是错误的认识。”

小文问：“那么，水果就真的不能减肥了吗？水果不是水分含量高吗？”

医生说：“你还是没有理解透水的存在形式问题。水在水果中存在，这时的水就是混合物，甚至是化合物，不是严格意义上的水。所以，缺水就要用水来补充，而不是吃水果。当然了，喝水能减肥的话，也没有医学根据。但是，水可以清除肌体内的杂质，包括可以把一些物质溶解，所以饮水可以养生倒是没有问题的。”

易理医理

不同存在形式的水

周易中讲的水，既有实形的水，也有比拟中的水。从存在形式上讲，水有无形之水，就是在比拟中起作用的一种水，另一种是有形之水。我们这里讲的水就是有形之水，如上文讲了水果与水的问题。

水果中也含有水分子，但是这种水是以混合物、化合物的方式存在着。它不再是完全意义上我们说的水的存在方式，所以水果中的水不再完全具备水的作用，而是增加了新的作用力。

我们为什么说水，又说水果，而不把水果就当成水来看待呢？有人把水果榨成汁，认为喝果汁也是补充水分。这其实完全是两种意义上的补充，水是无

味无色的，而果汁是含有新的一些物质的，这就足以说明水和果汁是两种物质。

水在水果中是混合物，在汤中、粥中、饮料中，都主要以混合物形式存在。这些是水的存在形式，但是这些物质容易发生化学反应，把有用的矿物质转化成了新的成分。因为不同的存在形式，矿物质被这种混合物给占用了，处于被反应的状态。如我们说的饮料中，有的形成了新的物质，是化合物了。

水在不同的物质中存在，不是偏酸性，就是偏碱性。人体在补充水时，也不完全是一定要喝中性的水。但是，因为肌体的不同，对酸碱需求不同，所以喝水是在不同的存在形式中有不同的酸碱度，也就是说喝不同的形式的水，就有不同的酸碱度。而平时，我们喝的水以中性的居多，大家最好用中性水来运载肌体功能。

自学自用

饮水一定要科学

我们前一节讲了饮水量的问题，这里要讲的是饮用的水的质量问题。我们说的质量，不完全指水质，而更多的指我们饮用的水在不同存在形式中对人体的影响力。

第一，尽量饮用洁净中性水。水是溶解剂，也是载体。所以，中性水是最好的溶解剂，进入血液能够帮助血液进行循环。如果水中的酸碱度过高，就要起化学反应。水在经过胃的时候，就要推助消化，如果胃酸过大，就要饮用一些弱碱水，这样可以中和掉一些过量的酸。

第二，不要把饮料当水喝。有些人渴了喜欢喝饮料，如果汁、啤酒、汽水等。这些饮料本身含有一定量的其他物质，在进入体内时，随饮料的不同，而进行不同的化学、物理反应。饮料中的水，不完全以水的形式存在，在体内要

先进行综合反应，而不是马上补充体内的水分不足。于是，把饮料当水喝，其实是给肌体增加负担。所以，在体内缺水时，一定不要先喝饮料。

第三，掌握饮用水的含量问题。我们一般人喝的自来水也是经过指标处理的，是符合饮用标准的。但是，现在城市人喜欢喝各种矿泉水、纯净水、苏打水等等。有些水标明了水中离子的含量，有些根本就是假冒伪劣产品，喝了这样的水反而容易产生肌体疾病。所以，在饮用水的含量问题上，一定要慎重，不能饮用那些“三无产品”，更不要随意去喝不干净的水。

养生建议

饮水安全

水既然是人体不可或缺的物质，饮用水的安全问题就是一个重要的问题了。为此我们要注意以下几方面：

处方之一 观察一下饮水用具。我们观察自己的常用饮水用具，不仅仅是看饮水用具是不是干净，还要看你的饮水用具是否会生垢。当饮水用具一周左右不洗内壁生白垢时，说明你饮用的水硬度过大，也就是说金属离子过多，被称为水质硬。这种硬水容易在血液中形成栓，对人体正常运行很不利。人不能长期饮用这样的硬质的水。

处方之二 感觉一下水的味道。我们说水是无味无色的，其实水就应当是透明的，若水有杂质，色彩就不正，偏黄或红，都是水质有问题。水说无味，其实我们喝矿泉水时，有人感觉有甜味。当我们喝一些深井水时，也会感觉到这种甘甜之味，这是矿物质的味。我们主张饮用清泉之水，因为这种清泉水含有一定量的矿物质，同时对人体具有一定的“营养”，是人体所需的微量元素的补充。同时，感觉水的味道，还可以对水的质量进行一定的研究。

处方之三 水的来源和水的环境调查。水的来源，一般指饮用水的来源，不管是饮用水，还是生活用水，都要调查明白来源。当我们知道水安全时，还要对水所处环境进行一定的研究。水环境，是指从源头来的水，到了我们饮用之前，是否放置安全，就是有没有受过二次污染。比如在管道里被污染、在饮水机中被污染。有些二次污染，比水的来源不好还危险。

第三节 水的理疗作用

身边案例

水做的女人

柳婷长得亭亭玉立，她很少用化妆品。好友们都感觉她的皮肤水嫩，老是问她同一个问题：你用的是什么化妆品呀？

柳婷说：“我就是每天多喝水，保持心情愉悦。”

话虽然这样说，可是好朋友们没有人信。柳婷也不和别人争论，只做自己的事，每天早上起来一定要喝半杯水，晚上休息前也要喝半杯水。而且，她喝的水就是用家里的自来水烧出来的。

后来，有一家化妆品厂家找柳婷去拍广告。广告一出来，那个化妆品火了，人们都以为柳婷的好皮肤是用了那个产品的结果。好友都说柳婷太保守，要不是说广告出来，大家还不清楚她用哪个产品呢。

柳婷哭笑不得，后来她就和那个企业解除了合同，这时娱乐圈一些人开始找她做节目。很多人都夸她长得秀气，而且皮肤好。柳婷就又说是喝水喝出来的好皮肤，于是就有卖水的找她做形象广告。柳婷这回长经验了，说什么也不接拍，省得人家说她是喝这种水才变得皮肤好的。

有人说她傻，干吗有钱不挣呢？柳婷说：“我喝的就是普通的水。水可以

润肤，可以美容，可是没有人相信。”

柳婷长得水灵，她的饮水方式慢慢被周围的人接受，很多人也开始按一定的量来饮水，感觉皮肤确实不干燥了，而且逐渐开始光滑细嫩起来。于是，水被那些女孩子当成了一种美容宝物。

易理医理

水疗之法养生

水能滋润皮肤，这是符合易理的。水主肾，肾水可以滋养肌体，人体如果没有肾水的滋养，就会生病。我们讲过水在人体内占物质总量的75%。人可以几天不吃东西，但人不可以几天不喝水。这足以证明水在养生学中的作用。

用水来美容，只是水的作用之一。我们平时还可以运用水来进行养生疗养。现在城市中有水疗馆，除了洗浴之外，可以进行水的体外滋养。如足疗馆，就是用水和中药进行泡脚，然后进行洗疗。

还有用磁化水进行身体洗浴，用温水进行泡澡，用高压水进行按摩等等。这是通过体外水循环的方式，让外部皮肤进行水滋养的一种养生之道。

过去，乡村没有城市的水浴馆条件，但是可以到河里、江里、海里去自由洗浴。这同样是运用水的疗养方式，使自己达到用水来滋养外部肌肤的目的，并与体内进行水的交换。

水在体内含有量较大，补充体内水分，除了饮用水、喝饮料和食用流食之外，就是这里讲到的体外交换。所以，适当做体外水疗是很重要的。多游泳、洗浴，既是清洁肌肤的需要，也是补充体内水分的需要。

水分的理疗作用是通过水的外部循环，将肌肤与水进行外部接触，然后进行一定的水分补充。当然，水疗也是消耗体能的，如游泳，所以一定要掌握分

寸，过度依赖这种方式反而会影响健康。

自学自用

运用好水的养生

水是最好的养生载体，也是最好的调节肌体物质。如果运用好水的体外调节，人会达到更好的精神状态。

第一，游泳时间的掌握。我们谈到体外水的养生，应当说游泳是最好的方法，因为游泳既可以达到皮肤与水进行交换，同时又能通过肌体运动来达到动态的运动。我们讲到运动，一般有肌体的机械性运动，还有一种是思维方式的运动，就是通过意念来调动体内循环运动，是通过大脑来调节肌体运动。但一般人都能理解的是肌体的直接运动，就是看得到的肌体运动，在水上运动中，游泳是最好的方法。而游泳时间不能过长，否则对肌体也不利，肌肤接触水的时间一般一天不能连续超过两小时。

第二，泡脚汤剂的掌握。现在很多人喜欢泡脚，用中药进行足疗，也有人喜欢用温水直接泡脚。一般来说，脚被认为是人的第二心脏，应当是很重要的血液循环部位，所以用水的体外疗法是很重要的。用温热之水可以增进血液循环，可以让气血得到正常的流通。但是，也有一些人有一些错误的用法，就是随意用中药泡脚，这个一定要慎重。用中药泡肌肤疗法，是中药治病的一个重要方法。而我们到一些足疗中心去做足疗，他们用的中药尽管都是营养性的、活血性的常备药，但毕竟那是药，而不是食物。有些中药对个体而言，是不适合的。所以不能一概用一样的东西进行泡脚，那样不如直接用清水疗法好。

药物疗法，一定要根据个人身体情况掌握时间和添加中药制剂。

用自然之水

现在人用水多是经过净化的水，这是由于环境污染，造成江河之水受到污染，生活用水及理疗之水不安全。但是，我们也不能忘记平时多和自然之水亲近。

处方之一 到无污染的河、江去亲水。一般来说，人还是要多到大自然中亲近自然为好，包括亲水的行为。水是我们的养生之源，江或河的水是流动的，如果没有大的污染，还是可以跳进河里去游泳或戏水，可以让肌肤与这些流动的水进行一定的体外交换。既可以增加皮肤的适应度，同时也可以让皮肤与流动的水进行身内外水的交换。这是有利于养生的一种运动。

处方之二 适当亲近天然流动之水。古人把雨水叫做无根之水，就是天要下雨时，用器具将雨水接下来，不等水落地就接起来。民间有用此水做偏方饮用或做药引来调药用的。我们对天然水不仅要停留在雨水这个层面，还要注意能到大自然中，如到瀑布前、泉水前，去感受一下流动水扑面而来的感觉，那样既是一种陶冶，也是一种沐浴。如果能到小雨中漫步，也未尝不是一种养生之道。

处方之三 用天然水洗衣物。我们很少听说城市人用雨水洗衣服或用河、江水来浆洗衣物的。一般都认为是在缺水的乡村才这样用水，而且有人认为没处理的江河之水不干净。其实，我们用了太多的化学洗涤剂，我们的衣服和皮肤直接接触，一定要减少化学洗涤剂的残留，能用天然水洗是最安全的。

第四节 水的清洁养生作用

身边案例

排毒养颜

艾莉老公有消化道溃疡，药没少吃，可是就是不见效。后来，有人给他出主意，说可以用清水来治病。于是他每天空腹饮两杯水，然后排尿之后再吃东西。谁也没有想到，这一经济省钱的办法，竟然真的治好了他的毛病。

艾莉不仅发现老公的病治好了，还发现他的面色也红润了。当时，艾莉用化妆品皮肤过敏，脸上起了很多小红疙瘩，心情也不好。老公好了，她也受到启发。于是，她每天用清水洗几次脸，结果几天后她发现脸上的小疙瘩见好。于是，她就很少再用化妆品和香皂了。

水会有这么大的作用，这是艾莉没有想到的。她和老公每天都喝一些温开水，坚持了一段时间，感觉有明显的效果。艾莉就让自己的亲朋好友多喝水，大家说她成了饮水宣传大使。

朋友中有经常生小毛病的，艾莉就劝人家喝清水。有一个朋友平素爱喝茶，身体也较好。艾莉就问他，你喝茶是不是也和我主张喝清水一样呀？是不是茶也可以排毒养身呀？那朋友说：“茶还真有你说的功用，我感觉是这样的。但咱也不能宣传说茶就一定是这样的，这毕竟是医学问题。”

后来，艾莉请教了医生，医生说水的确有消炎解毒的作用。医学上很多人把水当成是一种消炎、清洗伤口的清洁物来用。艾莉这回很理直气壮地对好朋友们说：水可以排毒养颜。

水是最好的清洁剂

周易中讲水是最活跃的成分，水可以生木，水具有生长之意。五行中皮肤主脾。脾为未土，水为亥水。水可以清洁肌肤，就是水与土的关系。土阻碍水行，水清可以冲刷土的污浊。这种冲刷可以将残留在肌肤中的有害物质冲出体外。

其实，水不仅仅可以清洁表面肌肤，同时也可以清理体内残留物质。当体内有一些化学有毒有害物质时，我们最好的“清洁剂”就是清水。可以说，水既能在体表清洁，又能在体内进行清洁。所以，水是最好的人体清洁产品。

水无毒无副作用，我们在喝水和清洁肌肤时，要充分利用水的这些功效，对人体进行调节。一般来说，平时每周最少洗两次澡，这是对表皮进行清洁的一种方式。我们看到，经常近水的人，肌肤会保持柔韧性。而我们平时不仅要清洁体表，更要清洁体内，经常饮水，可以排解出体内的一些毒素，而且可以让人保持一种乐观的心态。

有时，饮水可以适当与茶配合、与糖配合补充体内其他养分的不足。但要清楚的一点是，这种与茶或糖的配合，就不再是完全意义上的清洁作用。我们所讲的清洁作用，就是完全的清水，就是将从自来水管中接出来的水进行烧制，然后适量地进行有意饮用。当然，如果能饮用一些真正的天然矿泉水，这也是最好不过的。我们平时饮用的一些所谓的矿泉水，都是人工加工的矿物质水，并不是真正的含有一些微量元素的天然矿泉水，所以一定要清楚这一点。

自学自用

饮水误区

水既然能清洁肌体和参与肌体机能运行，那么是不是多喝水就有利于健康呢？其实也不是，饮水还要注意一些重要的问题。

第一，吃药多喝水还是少喝水。有些人认为喝水可以溶解药物，其实，溶解只是其中的一种方式。药物进入体内之后，要被体内吸收，这时不能用大量的水分来“分散”它。有人认为，水是可以起运载作用，那么大量饮水就可以让水很快把药带到体内各处。其实，这只是一种想法，更多的时候，水把药给分解之后又“分散”了药性，使药性减弱。所以，吃药之后不要喝太多的水，起码要在吃药半小时之内减少一定的饮水量。我们说水具有清洁作用，其实这是把药给清理了。

第二，发烧时多喝水的问题。往往有人认为发烧时要多喝水，这在理论上也是讲得通的。因为发烧时，体内温度高，消耗体内水分，这时要及时进行水分补充。但是，如果身体过于虚弱时，饮水也要控制量，不能为了降温而把身体搞得过于虚弱。水过多，体质就更加虚弱，所以在发烧时要适度掌握饮水的量，不能以为喝水就一定能达到降温的目的。

第三，清洗肌体的次数不能多。有人听说水的清洗作用后，就不断地用水多次清洗肌肤。其实，这也是一种错误认识。人体表面有一些油脂，往往可以起到对皮肤的保护作用，当你清洗时，可以把这层油脂洗掉，更可以把油脂中的附着脏物清除。但是，如果清洗的次数过多，就是破坏了油脂的保护作用力了。

清洁是为了养生

我们说清洁，往往有些人是为了干净，而不是为了养生。大家都知道干净是讲卫生。但是，往往讲卫生又与养生相背离。

处方之一 适当清洗肌肤。有些人在运用水清洗的过程中，由于有些过头，往往不断地破坏肌体表面或肌体内部，造成清洁的破坏作用。比如，有些人感觉肌肤不干净，就用水把保护油脂给清洗掉了，造成皮肤无保护作用，汗毛孔都没有办法闭合，使细菌很容易进入体内。这种清洗，其实就是一种过度的干净，也是一种对养生学的亵渎。

处方之二 适当清洗蔬菜。我们在用水清洗问题上，除了清洗自身的肌肤外，对饮食的清洗也要倍加小心。水可以清洗蔬菜，供我们食用，当然要洁净。但是，有些人以干净为名，把蔬菜清洗得看着很干净，其实是把菜给破坏了营养。有些人有洁癖，老是怕蔬菜不洁净，结果菜被洗来洗去，不用烧菜，菜已没有了样子。这也是对水的清洁作用的一种错误认识。所以，要适当清洗蔬菜。

处方之三 衣物要清洗干净。原则上就是要把衣物清洗得不留洗涤剂。有些人喜欢干净，但用的洗涤化学物品不能被洗净，结果这些残留物质对肌肤有无形污染或杀伤作用。而我们平时由于看不到，或不敏感不能闻到气味，却无形对肌体造成伤害。

总之，水可以载舟，亦可以覆舟，用水问题，一定要当心。尽管水是人体的必需物质，用不好，却可以伤害人的健康。

第十七章

火的养生之道

所谓火的养生之道，是运用五行中与火相关的色彩、物质和相关的五行比拟方式来调理肌体的一种养生之道。比如血液是红色的，火的养生可以调节人的血液、血压；又如阳光为热量，相对于人体而言是可以比拟成火的，它的作用力就可以用火来形容，我们可以利用阳光调节人体的健康，达到养生的目的；又如我们可以运用真正的火来为人体进行灸，这里的灸就是一种运用火的养生之道。

第一节 放血疗法

身边案例

血液的调整

冯亦老是感觉自己容易头痛，也没有查出什么毛病来。中医就用一个长形的三棱针在他头上放血。说来也怪，一放血，他感觉头脑清醒了。中医说他有点血稠，这样放一下既可以交换血液中的氧气，又可以加快血液循环。

冯亦没有想到，放血还能治病。中医乐了，说：“血液在五行中主火，凡是在颜色中有红色的，在中医看来也当火对待。如你吃辣椒，就容易上火。火主火气，是老百姓讲的上火之意。”

冯亦点着头，他问：“那是不是血稠都需要放血才能好呀？”

医生说：“放血也不是为了治血稠的，古人运用放血疗法是以外泄内涵之热毒，达到治疗疾病的一种目的。具有消肿止痛，祛风止痒、开窍泄热、镇吐止泻、通经活络之功效。”

冯亦没有想到，放血还有这么大的功效。他问医生：“听说献血也能健康，是不是把不好的血给别人了？”

医生说：“你的血液指标达不到医学上的要求，人家也不会接受你的血液。献血是让自己的血液循环加强，使造血机能发挥作用。而不是把你的不好的血给别人，这是两个概念。”

冯亦点头，说自己明白了。

易理医理

放血与养生

血在周易五行中属于火，人要是没了血液，生命也就终结了。但是，水是属阴性的，而血液则是属阳性的。同是液态的物质，五行的阴阳属性却不同，五行的性质也不同。水在五行中就是水的表达方式，而血液则属于五行的火。

血液是生命之源，当血液循环出了问题时，人就会表现出急躁、心情不平静等症状。一般来说，急躁就是血液循环速度加快。我们运用的所谓物理疗法，就是用降温的方法来让血液流速减慢。有时，我们用冰来给发烧的人降温，就是这种物理方法。

放血疗法，是古人的一种物理治疗疾病的方法。我们在运用放血疗法时，一定要在医生的指导下，或者说要医生才可以做。因为在放血过程中，有些工具在使用上一定要安全和卫生，否则易感染而产生血液上的疾病。

其实，还有一种放血疗法，就是我们常见的妇女月经来潮也属于这类“放血”的一种，只是前者是有意用一定的工具，后者是周期性的，不用工具的自

然来潮而已，都有通过血液排毒的作用。

放血养生，是通过血液的局部排放，将一部分血液排出体外，然后造出新的血液来，以此来交换体内的血液。生命在于运动，血液运动，是肌体运动的主要形式。我们的血液发生堵塞或流动加速、减速，都是非正常的。

血液的调整，是我们说的五行养生疗法之一。

自学自用

保护好血液

血液在肌体内是五行属火的，所以我们不能轻易把这个“火”给熄灭了。因此，血液保护问题，就是一个很重要的养生之道。

第一，不要轻易把外伤和不洁净的东西接触。我们不能让自己轻易受外伤，受了外伤也不要轻易和那些不洁净的东西接触。有些不洁净的东西容易通过血液造成血液疾病。所以，我们在受外伤后，不能用一些没有经过消毒的东西包扎伤口和接触那些不安全的环境，以免受到感染。

第二，不能在输血时发生意外。当人体有一些意外，需要人工输血时，输入的血最容易产生血液疾病。当然，这对个人而言在输血时是没有办法自己掌握这些的，那就只能把希望寄托在亲人身上。在亲人签字时，一定要打听好血浆来源。保障血浆来源安全，这是家属的责任。

第三，不要食用过于辛辣的食物。我们前边讲过了血液是红色的，五行中辛辣以红色为主，五行属火。当你过食辛辣食物时，你就是把火这个五行加强了。一般在潮湿的环境下生活的人，喜欢吃辣的食物，原因就是用火来赶水分，如同我们用阳光来把潮气烤走一样。

五行火在养生学中之所以重要，原因还在于火可以比拟成人的血液，血液是人体的重要物质。谁都离不开血液，更离不开五行火的比拟作用。周易五行

在人体是要达到平衡的，不平衡就会出问题。

养生建议

养血理气

我们说养生，是以养为主，而不是去治病。在生理养生中谈到了气血问题，这里所说的血，就是从五行的角度讲的，既有实际意义的血，又虚指血气之意。

处方之一 以食补为主的植物补血食品。一般来说含铁的食品就以补血为主。从大体上讲，我们说动物全血、动物肝脏都具有补血功效。但是，由于当前一些人别有用心，为了早日出栏，为动物增加化学添加剂。我们食用蔬菜、虾类、蛋黄、黑木耳、海带、芝麻、大瓜子相对来说更安全。所以，要以植物补血为主，同时多食苋菜、菠菜、茄子、小米、樱桃、红枣、紫葡萄、红果等含铁类物质。

处方之二 休息时间充足可以养气血。老百姓常讲睡觉不足熬心血。之所以熬心血，是因为休息不好，睡眠不足，造成耗损气血较大。这时，就要注意睡眠时间的掌握。一般来说，当你能正常休息、正常起床，顺应身体的需求时，这叫自然睡自然起。这是我们谈到的养生的最好方式。

处方之三 少操闲心可以养气血。操心，就是为一些不值得自己经心的事，去自寻烦恼。我们在生活中，往往会遇到一些是是非非，有些事与我们个人有关，有些事又没有关系。有关的事，我们操心还能得到一些回报，而没有关系的事，你跟着费心费力，最后还可能遭到一些责备。

五行养生中，气血不管是不是火，大家都要注意气血的养生。

第二节 阳光浴疗法

身边案例

把皮肤晒坏了

小美平时最怕阳光晒自己了，她很注意不让皮肤被晒到。可是，最近她认识了一个男朋友。她很喜欢他，他也很爱她。只是，男朋友对小美有一个要求，让她和他去晒太阳，就是去做日光浴。

小美本来没有思想准备，但是为了这个男朋友，她没有不敢做的，就答应了。男朋友和她说，日光浴是一种健康的运动。小美也相信这话是对的，她开始按照男友的说法，陪他去做日光浴。

没有想到，小美第一次做就把自己的皮肤给晒破了。但是，为了男朋友，她也忍受了。不然，男友会说她娇气。为了不让男友瞧不起自己，她就天天陪男友去做日光浴。其实，第一天她就感觉有点紫外线过敏，但她没敢说不去。

几天后，男友把小美送进了医院。医生看着小美受伤的皮肤说：“你们怎么不知道爱护皮肤呢？”

小美不吭声，男友说：“我怎么就没有事呢，怎么她就受伤了呢？”

医生说：“你皮糙肉厚的。”

一句话说得小美乐了，她问医生，说：“我的皮肤太娇气吗？”

医生说：“你长期不把皮肤暴露在外边，受外部刺激的概率小，现在没有经过过渡就让强光刺激，这不受伤才怪呢。以后要注意保护皮肤，不是说不能做日光浴，要分时间段，要循序渐进。”

小美这回明白了，是自己做得太急了。

运用好阳光

所谓养生有度，就是说做什么事要有限度，要知道个体差异问题。五行养生也一样，我们每个人的肌体阴阳和五行的平衡点不一样，所以要找到个体的不同点，才能对症下药。

五行中火以阳光的形式吸收，是一种最好的养生之道。阳光是最好的资源，我们取之不尽，用之不竭，而且可以随时取之。这样的资源，我们一定要利用好。阳光属于火，是天然之火，这个火对人体健康最有用。

现代科学对阳光进行了分析，知道阳光中有一些射线，有些对人体有益，有些是有害的物质。如少量的吸收紫外线是可以杀菌的，但如果过量会杀伤眼睛和皮肤。所以，阳光这个物质，也要分析着“使用”，不可以没有这方面知识，而“好心办坏事”。

五行中，火是最要小心用的。阳光可以给我们带来光明，为我们生活增添色彩，还可以成为天然的杀菌剂。我们常穿的内衣、内裤最好经常被阳光照射一下，这样可以杀菌；还可以让潮湿阴性的内衣与阳光接触，把阴性的东西带到阳性的地方，这也是一种阴阳的平衡方式。

也就是说，我们要经常性地把见不到阳光的东西，拿出来见见阳光，这就是阴阳的一种人为平衡方式。养生过程中，一定要注意对这些小细节的处理，这有时比我们直接到阳光下还具有养生作用。

自学自用

正确理解阳光的杀伤力

阳光具有杀菌和温暖肌肤的作用，对人体具有很好的作用力。我们不能忽

略它的作用，但我们一定要掌握好阳光的利弊。

第一，不要在阳光最强时做日光浴。阳光在最强时，紫外线会穿透皮肤，攻击细胞的 DNA，造成细胞核应急反应，据说这种伤害并不总能得到修复。所以，日光浴不要在最强光下进行，不然，阳光会直接杀伤肌肤。

第二，不要让阳光杀伤肌肤而产生病变。据科学家研究发现：阳光会改变细胞 DNA 的组合方式，如果局部被伤害，可以很快将伤害部分自行恢复。如果影响面积比较广，皮肤修复工作很难，甚至导致肿瘤。同时，阳光还会破坏胰岛细胞，降低人体免疫力。可见，做日光浴也要小心。不仅如此，还要防止晒伤、细胞老化、角化病等。紫外线还可能引起皮肤癌，皮肤癌是全球致死率最高的疾病之一。

第三，不要因为怕阳光而多居阴潮之处。我们说了这么多阳光不利的地方，有人可能会感觉还是不要到阳光强的地方生活。而且，有人专门喜欢在无阳光的地方生活。其实，人还是要适当到阳光下的，不然潮湿之地对人体也是一种伤害。我们不要因为阳光有杀伤力，就把自己放在阴性较重的环境。

我们讲的日光浴，其实就是要在和缓的情况下进行健康运动。日光浴是健身运动的一种。

养生建议

做阳光运动方式

阳光既有好的一面，又有负面的影响力，所以要正确做阳光运动，不然会把阳光这个资源浪费掉。

处方之一 学会在阳光下散步。散步是最好的有氧运动，我们不主张跑步式的运动方式，但在有阳光的时候多去散步，是有很多好处的。人在走动时，光的直射力度就不会很强。我们也可以在阳光下用遮阳伞，但可以让它似有似

无，就是随时让局部露在外边，这样可以接受一些阳光的沐浴。

处方之二 让自己尽量在主光室工作。所谓主光室，是指环境因素中主要光的来源的地方，一般指能直接照射进阳光的屋子。我们最好把办公桌安放在这样的环境中，让阳光直接能照进你的工作间。你在这样的环境中工作，会对健康有利。你如果感觉在暗室中工作好的话，那肯定有病态的心理。有些工作环境靠灯光来照明，这种环境是不利于人长期工作的，对健康不利。

处方之三 学会在有阳光的天气里通风。有阳光的天气，空气有时也感觉清新，这时通风，是利于人体健康的。在阴湿潮气的天气里，最好不要开窗通风，这容易把潮气弄到室内来。阳光充足的天气，多开窗，多通风，可以让干燥的气体接近室内，与室内的阴气进行气体交换。这样有利于室内消毒，也有利于居住在室内的人。

阳光养生，是我们最好利用资源的方式。用阳光来养生，关键是学会利用方法，如处方之三就是间接利用阳光的方法。

第三节 火罐疗法

身边案例

把后背拔黑了

孙宏升感觉全身痛，但也说不出来哪疼，就是难受，让自己感觉不知道怎么办才好。后来，有朋友建议他拔火罐。他就去找中医拔火罐，结果把后背都弄得黑黑的。

说来也奇怪，后背被拔黑了，可是自己的全身痛症状却消失了。孙宏升从此迷上了拔火罐，一有个头痛发烧什么的，都去拔火罐，每次拔火罐都见效。于是，他逢人就宣传这个不用打针、不用吃药的好方法。后来，他还向医生请

教了一些知识，拿回一个穴位图，之后在家让家人按照图去给自己拔火罐。

孙宏升的爱人悟性较好，按照图上的位置，给他拔的火罐较好，医生说火罐要讲火候。老婆就去请教老师，最后和医生拔的差不多了，孙宏升很是高兴。有一次，老婆没有在家，他感觉又难受了，就让儿子给拔，他明显感觉儿子的手法就是不行。

拔火罐的方法较多，有走罐和拔罐等方法。孙宏升后来自己也开了一个专门义务为人拔火罐的地方。因为他感觉自己拔好了病，不再难受了。本来开始有人说，你老用火罐最后别上瘾，那样就天天要拔火罐了。

事实上，他并没有天天拔，而是和别的治疗方法一样，是有时间性的，就像病好了就不用再吃药了一样。

易理医理

火罐是用火疗的一种物理方法

火罐的用法，是中医的传统用法，不是今天才发明的。古人用火罐治好了多种疾病。拔火罐是我国民间流传很久的一种独特的治病方法，俗称“拔罐子”。古代多用于外科痈肿，起初并不是用罐，而是用磨有小孔的牛角筒，罩在患部排吸脓血，所以一些古籍中又取名为“角法”。据说拔火罐治疗疾病始于公元281~361年间。

古人用火和罐同时治病，可以对风湿痛、腰背肌肉劳损、头痛、哮喘、腹痛、外伤淤血等病症进行治疗。

拔火罐本身是用火来把空气挤压出去，造成真空的一种方法，把体内的东西给吸出来。其实也是一种充血疗法，利用热力排出罐内空气，形成负压，使罐紧吸在施治部位，造成充血现象，从而产生治疗作用，所以有人也称它为吸血疗法。这里不仅用了我们能见到的明火，也提到了血液的问题。我们说到血

液疗法就是属于火的，这里不管有了真火，还是虚火之说，都说明五行中火的治病方法是可行的。

通过上述的说明，大家知道了拔火罐是物理疗法。我们治病或养生，一般还是用物理疗法比较安全。养生不同于治病，不是在病了的时候才进行，而是在没有发病前就去预防，或者说去提前防病。

拔火罐难道可以在生病前就去拔一下吗？当然可以，在你没有感觉不舒服的时候，可以在一些穴位上进行一些预防。可能这时拔不出来什么病，但作为降火、排浊之法，还是有必要做一下的。

在平时，这种物理疗法可以促进血液循环，增加体能。

自学自用

不能乱用拔火罐

拔火罐虽然说是物理疗法，但并不是说可以随意乱拔，也要根据平时体质情况来做的。

第一，感觉自己不舒服时拔。一般来说，不见得是生病时用，当不舒服时，可以对照一定的穴位进行治疗。一定不要乱拔，以免发生意外。在拔火罐前，应该先将罐洗净擦干，然后点火入罐。点火时操作要迅速，将着火的探子在罐中晃上几晃后撤出，将罐迅速放在要治疗的部位；火还在燃烧时就要将罐口捂紧在患处，不能等火熄灭，注意不要把罐口边缘烧热以防烫伤。

第二，掌握好拔罐时间。时间的掌握很重要，不然会把皮肤弄伤，甚至于伤及其他器官。一般拔最长不要超过十五分钟，就可将罐取下。时间过长，会让皮肤起泡。在取罐时不要强行扯罐，更不要硬拉和转动。一般是一手将罐向一面倾斜，另一手按压皮肤，使空气经缝隙进入罐内，罐子自然就会与皮肤

脱开。

第三，掌握重要病症用拔罐法。任何一种药也不是包治百病的良方，尽管拔罐较安全、易行，也不会如本节身边案例那样，处处都要依赖于这种方法。要明确这个方法的治病、防病范围。一般来说这种疗法可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。大家在运用本方法时，感觉效果明显，就可以试着运用此法。

养生建议

火罐用法

我们在五行疗法中，用火罐是真正意义上用的火，我们这里讲的不是那种运用一些拔罐器的非火疗法，大家一定要区别对待。因为不用火，用抽真空的方法，尽管也能达到类似的目的，但那毕竟不是真正的拔罐，如同我们用化肥种地，最后我们才发现那不是绿色食品，或说那只是化学方法。

处方之一 选择大小不等的罐来治不同部位。一般来说后背可以用较大的罐子，因为后背较宽，穴位也好找。而到了四肢，则要用较小的罐为好。一是因为部位较小，二是因为穴位也不好找。在头上，就要用较小的如小酒盅大小的罐来拔。如治疗头痛、眩晕、眼肿、咳嗽等症，一般是对准难受的部位拔。中医称疼痛的部位为阿是穴，就是不知道那是什么部位，就是对痛的部位进行治疗。

处方之二 学会走罐的方法。所谓走罐，就是把罐拔上之后，马上就拔下来，不等到一分钟就拿下来，一般这种方法适合没有病的人用。当你感觉自己有些不舒服，就可以用这种走罐的方法来除火、排毒。当你走罐时，也会感觉到全身很舒服。这时只要不等到肌肤变色就行。

在体弱时不可急于拔罐。人体过虚弱时，一定不要空腹去拔罐。这种疗法是“吸”病的方法，当体弱时，你拔罐就有可能把人给拔晕。不仅体虚不能拔，就是一些急、重病患者也要小心用此法。尽管说这是物理疗法，但也只能说是相对安全，不能乱用。

第四节 桑拿、石火浴疗法

身边案例

腰做一下石火浴好了

小李年纪轻轻就腰疼，他感觉是肾不好，就吃了一些管肾的六味地黄丸，结果越吃越严重。后来，找医生一问，才知道：原来自己是肾阳虚，而不是肾阴虚，而六味地黄丸是治肾阴虚的。

他按医生的交代去喝中药，总算有了一些效果。

后来，有一个朋友带他去洗浴中心玩，那里有石火浴。朋友说：“你不是腰疼吗？去石火浴玩玩，和农村大火炕一样的，很好的。”

小李就去了石火浴的地方，结果还真如朋友说的那样，那里挺火的，没有桑拿房那样汗出得多，也不用光着身子。他感觉这个石火浴挺好，在里边待了半天，出来去洗一下热水澡，感觉全身轻松多了。他自己都没有想到会有这样的效果。

他从此爱上了石火浴，过一段时间就要去做一做。而且，他感觉不用再吃药了，他就到处宣传石火浴的好处。有人开玩笑说：“你是不是洗浴中心老板的托呀？”

小李笑了，说：“要是能对大家的健康有好处，我宁可去当这个托呢。”

经小李介绍去石火浴治病的人还真不少，石火浴对治疗腿疼、风湿、肩周

炎等病，都有明显效果。所以，小李也很高兴，他更加对石火浴情有独钟了。

易理医理

桑拿、石火浴与养生

桑拿、石火浴这些洗浴中心常见的项目，一般来说很难让人天天能消费得起。但是，这种对人体有益处的运动，应当说还是可以经常做的。如前文讲过的，它们类似于农村的火炕一样，具有一定的温热、理疗的作用。

从机理上讲，它们属于周易研究中火的范畴，火为阳性的，可以与阴性的、潮湿的进行平衡。桑拿一般来说是以攻汗为主，用电热石或炭石加热，通过水蒸气，进入人体毛细血管，然后把体内的毒气、病气通过汗湿排解出来。它的原理是以“火”攻，而不是用水之法。

石火浴就以电加热来将石器烧热，通过热量把人体内的毒气、湿气排出体外的一种养生方法。

严格意义上讲，桑拿、石火浴是真正意义上的养生之法，它们不是用来治病的，而是平时的一种保健行为。我们在平时做养生时，最好不要带有一定的目的性，就是想着你做这项运动一定是为了治什么病。我们养生的目的是强身健体，是以防病为主的。当你生了病，最好是到专业的医院去看病，而不是看书来乱治病。因为再好的书，也没有医生指导下的治疗效果好。书毕竟是间接的指导，而医生是直接的诊治。况且，医生是有一定的专业知识和一定的临床经验的，治病会更及时而准确。

所以，大家一定要明确养生是以养为主，而治病是生了病之后的治疗，这是有本质区别的。我们在本书中已多次强调这一观点了。

自学自用

不要出汗过头

所谓出汗过头，是指不要在进行桑拿、石火浴理疗时把汗出得太多，或不能长时间做这样的理疗。

第一，不要出汗时间太长。中医把汗称为人的津液之一，是养生的重要物质之一。所以，久汗之人必肌体失调。出汗是调节体温、散热的一种方式。但是，如果出汗是人为的，用桑拿、石火浴方式强行出的，就要有一定的时间限制，不能把身体出虚弱了，造成阴阳失调，那就是病态的一种方式了，所以每次桑拿、石火浴的时间以不超过半小时为宜。

第二，不要连续、间隔时间不长进行桑拿、石火浴。桑拿、石火浴由于是人为地将体内汗液进行排除，所以要注意把时间间隔拉长，不能在短时间内过于频繁地进行桑拿、石火浴。如果出汗的方式或汗液的量、色和气味发生改变，就应当引起重视。这种养生疗法，由于汗液损失较多，容易造成生理补充失调。汗液中的盐分和血液中的其他营养成分会被带出来。古人说汗是血液中的一部分。

第三，体虚之人不能做桑拿、石火浴。有些人体虚，往往易自汗，就是不做桑拿、石火浴都要出汗。“自汗”多因肺气虚弱、卫阳不固、津液外泄所致，故常伴有疲劳、乏力、气短、畏寒等阳气虚损的症状。所以，这类生病的人，再做桑拿、石火浴，就会造成体内津液失调严重，会造成生理上的更大疾病。

养生建议

运用好火候

桑拿、石火浴是一种理疗之法，运用好了，会达到养生疗效，会提高人体

机能。

处方之一 掌握出汗的时机。做桑拿、石火浴都会出汗，但是出汗的情况不一样。桑拿出汗要多些，而且一定要让全身从上到下把汗出透，当你感觉腿上都出汗了，就是达到了一定的程度。石火浴由于没有水蒸气同时出现，这样出的汗是把体表的水分带出来。所以，一般要达到心口窝出汗才算真正出汗。当你感觉到心口在向下流汗了，就是到了火候。

处方之二 出汗之后用温热水冲洗。出汗之后，不能马上用冷水冲澡，这是一个重要的常识。当出汗之后毛细血管孔穴位都开着，这时如果用冷水一冲，马上就会出现关闭毛孔穴，这样会造成血液不能流通，或出现局部闭缩，产生疾病。所以，出汗之后要适当进行温热水的冲洗。

处方式三 选择好的桑拿、石火浴环境。桑拿、石火浴一定要选择干净的环境。因为这两种所谓火的五行运动，都是和皮肤直接接触，与皮肤有直接联系的。尤其是进行桑拿浴时，人是光着身子的，如果桑拿环境不洁净，就会造成一些不洁净的东西通过皮肤进入体内。尽管在高温状态下有些细菌不能成活，但由于人在不断更换，空气中的一些细菌也在不断更换，所以这时要小心。

木的养生之道

木的五行，在养生学中更常见。如我们吃的食物中绝大多数以植物为主，这些植物五行的属性是木。而除了吃的，我们的四肢、筋经和肝胆都可以用木来比拟。木的养生在五行中随处可见，但并不是我们每个人都能掌握清楚。为此，本章着重从木的养生分类、木在人体中的作用等方面为大家进行知识介绍。

第一节 绿色与养生

身边案例

穿白色衣服心就烦

李维东没有想到自己一穿白色的衣服心里就不舒服，开始是感觉自己眼睛视觉上难受。后来，竟然感觉心烦。而他对绿色却很偏爱，让他老婆给自己弄了很多绿色的或偏绿色的衣服。

后来，李维东去参加一项宣传工作，与会者都要穿白色的工作服，他也穿了一件。从穿上那天起，他就心烦意乱的。他打电话给老婆说这事，老婆骂他神经过敏，说就这么几天你都受不了吗？别老想这事，把注意力放在工作上，什么也不想，就会过去的。

李维东也感觉老婆说的有道理，就刻意去转移注意力。开始好了两天，第三天又安宁不下来了，他也感觉自己是心理有毛病。正好搞宣传的人中有一个

朋友懂心理学，那人还有一个专门开心理门诊的朋友。于是，他就带李维东去门诊看病。

心理医生看了李维东，笑了，说：“你是典型的对色彩太敏感的人，这样对你来讲，每次遇到这种色彩，就感觉痛苦，所以你最好的解决办法，就是先顺应规律，去接近自己喜欢的色彩。”

李维东和朋友对看了一眼，他说：“道理是对的，可是现在我们都必须穿白色的工作服，我不能单独造一套绿色的衣服穿吧？”

心理医生说：“我为你出一个主意吧，你呢把自己的临时办公桌布置成绿色的台面，平时不要看自己身上，也不去盯同事，就这样过几天不就离开了吗？”

李维东想了想，也真没有别的办法，就按照医生说的做了。还算好，那几天终于过去了。回到原单位之后，他再也不穿那白色工作服了，慢慢的心情也好了很多。

易理医理

心理疾病还是生理问题

前边的身边案例中，心理医生说是心理问题，那么到底是不是心理问题呢？这个其实也是我们中西医学分析问题的着眼点不同的问题。按说西方科学把色彩“过敏”问题放在心理上也不应当错，当你见到某种色彩就头晕时，就说明这种色彩对你的视觉神经造成一定的冲击力。

从中国易学理论出发，色彩是分不同五行的。白色为金，绿色为木，黄色为土，红色为火，黑色为水。五种色彩分出五种五行来，当人体一种五行过量时，就需要别的五行来补充，不然就会造成五行的不平衡。

我们从阴阳角度论述这个问题，大家对这种比拟就会很清楚了。也知道了

五行一定要达到一个相对的平衡，才不会造成病态。上例中的李维东就有可能五行中金过大，而木过缺失。所以，他喜欢绿色，而金是克木的，就是说白色是绿色的天敌。所以，他不能穿白色的衣服，对白色“过敏”。

五行的作用力，在人体内部对肌体内的脏腑之间发生五行作用力，同时在外表现来讲，也会通过人的喜好来影响人的生理和心理，造成疾病。所以，我们在日常生活中，一定要注意自己对色彩的不同趋向。有人一生都偏好同一种色彩，有人只在特定的时间段对一些色彩敏感。

掌握好色彩对人的影响力，也是掌握好自己养生的一种调整。

自学自用

绿色为什么养眼

很多人都知道绿色能养眼，有人说这是因为绿色比较平和，对人的视觉有一定的保护作用。其实，这远远不是真正的原因。

第一，绿色与肝同属木。眼睛是人的心灵之窗，外界的事物通过视觉传导给中枢神经。而眼睛从五行角度讲，是属木的，它与肝同属木的五行。眼睛接近绿色物质，就是与自己的五行亲近。我们大家都知道肝可以养眼，因为肝与眼睛同属于木的。当视疲劳时，应用动物的肝脏来补养眼睛的木。而我们平时多看绿色的植物，就是补充眼睛木这个五行的不足。

第二，绿色植物可以净化空气。绿色植物吸附空气中的尘埃，净化空气，人在绿色的环境中生活，视觉有一种舒适的感觉，能够反馈到中枢神经，让人得到视觉上的休息。所以人会感觉绿色较舒适，会亲近绿色。这是从视觉角度讲的五行亲近关系，当然并不是说所有人都适合亲近绿色，那些肝胆有疾病的人，就要选择性地感觉一下亲近绿色是否舒适，如果不舒适，有可能就是木的五行过多，而要去亲近别的色彩。

第三，绿色反差是人体的原始需求。绿色反差小，是因为绿色不刺激视觉神经，不会造成过大的冲击力。木本身的性质具有柔韧性，可拉缩性强，人体的筋经都用木来比拟，也就是说人体对木的表面“需求”量远远大于其他五行，所以视觉对绿色更有亲切感，看到绿色就是看到了自然之色，所以感觉绿是人体的原始需求色彩。

养生建议

绿色环境的选择

绿色环境对我们而言，是养生的一种外部影响力。所以，我们要选择有利于我们的绿色环境。

处方之一 家中放一些绿色植物。绿色植物既然对人有利，就可以在家中阳光充足的地方多放一些绿色植物。但是，不是越多越好。由于绿色植物也和人争氧气，所以要控制一定的量。一般说在气口处，就是家中通风较好的地方放一两盆花或草就行，多了就会争人的氧气。一定要选择一些适合于主人养的植物，因为有些植物一些人养不活，非养不可会浪费时间和精力。

处方之二 居住小区要有一些绿色植物。小区绿化已成为当前一些购房者的需求之一。但是，我们选择小区的绿色植物时，还要注意选择小区种植什么样的绿色植物。一般来说，绿地是最好的选择，而一些高科植物最好不要有，一是可能会挡视线，二是可能会存在安全隐患。有些植物较高，如果爱护不好，就容易产生断裂，也不利于环境卫生。

处方之三 到绿色环境呼吸一些新鲜空气。如果在家中养绿色植物较不方便，那就要主动抽时间到有绿色的环境中呼吸新鲜空气。我们研究绿色环境，还包括无污染环境在内。一个地方尽管有了绿色，但环境污染严重，也不能到这样的环境中去。所以，所谓绿色环境，不是因为有了绿色的植物才叫绿色环境。

第二节 绿色食物养生

身边案例

萝卜白菜保平安

赵阳平时爱吃肉食，几天不见肉就感觉受不了。老婆受他影响也爱吃肉，但老婆身体发胖，所以老婆就有意控制自己少吃，而给他多吃肉。后来，看到书上说吃肉过多不好，她就有意给赵阳少吃肉。

赵阳也意识到了，就和她吵，说吃点肉也限制。

没有想到，过了一段时间，赵阳老是感觉自己的嗓子难受。去查了查也没有查出毛病，就是医生让他多吃清淡的食物，说他这是上火引起的。赵阳感觉好怪，自己也没有什么上火的事，哪来的火呀？他感觉这是医生乱说，找不到病根就乱联系罢了。

他这样一想，还是没有把医生的话当回事，该吃什么吃什么。于是，这病还真不好，而且牙也疼了起来。他找医生看了看，牙医也说他这是上火引起的。他想，这些医生都是一个师父教出来的呀？

他越和医生较劲儿，还真不好。后来，老婆看他太犟，就和他商量，说能不能先听听医生的，多吃清淡食物。他嘴上说不听，可行动上却依了老婆。老婆给他多吃清淡的食物，多做萝卜白菜，听老人讲：萝卜白菜保平安。

还真没想到，吃了不到一周，赵阳感觉嗓子明显好多了，脾气也没有那么大了。他心里感觉有点服了，这什么药都没有吃，竟然把病治好了。不过，他也还真弄不明白这其中的道理。

易理医理

食物中的五行

中医按照周易原理，把各种食物进行五行划分，每种食物都可以找到五行所属。比如说人们平时讲鱼生火，肉生痰，为什么呢？鱼肉容易导致内火蓄积，使体内津液代谢失常。而民间有“萝卜上了街，药铺无买卖”之说。

中医通过研究发现：白萝卜具有消食化痰、下气宽中的作用，适合积食腹胀、肺炎、支气管炎、咳嗽等患者食用。胡萝卜具有健脾化滞、润燥明目的作用，适用于消化不良、夜盲症、角膜干燥症等患者食用。白菜具有清热除烦、通利肠胃、利尿的作用。

食物的药用价值，也是中医中药研究的成果，通过对各种五行的研究，发现它们的药用价值。

从五行的角度讲，植物类的菜和粮食都应当属木，但是因为这些东西的阴阳不同，而且它们的味道也不同，如红色食物代表火，西红柿、红萝卜等，含丰富的降血压物质，使血管强壮，有助循环系统健康。绿色食物代表木，有白菜、包心菜和菠菜等，含有益肝脏健康的叶绿素和多种维生素。黑色食物代表水，有黑豆、黑芝麻和蓝莓等，含黑色素，有助提高与肾、膀胱和骨骼关系密切的新陈代谢和生殖系统功能。黄色食物代表土（脾、胃和口腔），有橙、南瓜和红萝卜等，含维生素 C。白色食物代表金（肺、大肠和鼻），有洋葱、大蒜和梨等，具有抗敏感及消除炎症的功能。

食物五行作用分清，平时就可以有意去吃一些对自己有利的食物。

自学自用

绿色饮食的识别

我们这里所定义的绿色食物，不是专指不受污染的食物，而是专指五行中

的木属性的食物。为此，要注意以下方面：

第一，注意五行均衡问题。一般来说，我们在饮食上不能偏食。我们前边学过了五行知识，每种五行代表不同的脏腑器官，也承担着不同的肌体机能。所以，饮食上要讲究均衡，不能只吃同一种五行的食物。这也是从健康的角度考虑问题，同时也是我们养生学中提倡的一种行为。

第二，注意饮料中的绿色五行属性。我们喝的饮料中有些是含有绿色素，但并不是色彩为绿的饮料就一定五行属木。如酒，虽然也是饮料，但五行属火，而这时就不要把五行弄错了。一般情况下，饮料中当木用的时候要以果汁为主，而且是这种果汁的粗制品为绿色食品，而不是很细化加工的那种。

第三，选择好饮食过程的绿色环境。所谓选择绿色环境，比如到木质结构的房子中，到森林中，到绿地上去嬉戏等。但是，由于五行学者在研究中发现，并不是所有树都是表现出木质的五行。如松柏、樟树等叶子常绿、木材致密的树木五行为木；木棉、石榴等花朵或枝叶火红的树木，因其具有火红之特征，属性为火；金桂花、黄槐等与黄色有关的树木，因其具有黄土之特征，属性为土；白玉兰、白杨等与白色有关的树木，因其具有白金之特征，属性为金；荷花、水仙等与水有密切关系的花草树木，因其具有黑水之特征，属性为水。

养生建议

什么时候多吃绿色木质食物

绿色木质由于和体内的肝胆相关联，所以在发现肝胆病变时，一定要吃一些绿色木质的食物，补肝胆之气。同时，当眼睛、四肢不好，以及女人有妇科疾病时，也要注意吃木质的食物。

处方之一 当视物不清时就要吃些绿色食物。视物不清时，一定是肝经有

问题，这时除了多吃些动物的肝脏配合药物治疗之外，还要多吃一些真正的绿色木质的食物。一般说要配合医生去吃一些药物，但同时也要注意这时的饮食结构，不能吃金性过强的食物，如白色颜色的食物。

处方之二 爱生气时少吃木质的食物。生气一般和肝木有关，同时木质的食物容易产生脏腑之气，这时需要把这些气清除掉。用什么呢？老百姓常用的方法是吃萝卜顺气，为什么呢？因为我们上边讲了，萝卜一般指白萝卜，白萝卜就是金，金可以克木。爱生气可以理解为木多，用金去制木，不就解决问题了吗？

处方之三 吃清淡的不等于吃绿色木质食物。当我们感觉自己上火时，就要多吃一些清淡的食物，就如上边处方二说的，可能这种清淡之物就是属金的。所以，我们在选择食物时，要根据自己的体质情况而定。选择吃什么，一般人说不偏食。按理论说这是对的，但是，也不是说不偏食就是什么都吃。吃东西，也要从自己身体的五行角度考虑，要考虑当前这种食物的五行是否适合自己。

什么时候吃绿色木质的食物，就是要按身体五行的需要来决定的。

第三节 木质家具与养生

身边案例

找不到木香味了

陈老汉年轻时做过木匠，那时他和师父学手艺，用的都是纯木来打家具。后来，他下海做了商人，就再也没有打过家具。等到自己老了，回想起年轻时的手艺来，他才发现如今的家具再也没有木香味了。

陈老汉之所以发感慨，是因为自己的一个远房亲戚家的孩子得了白血病，

医生说这是装修引起的毛病。那家亲戚装修好房子之后，就带着孩子搬过去住了，家具都是那种人造板做的，老是不断释放一些有毒有害的东西，慢慢就把人弄得有些问题了。孩子小，结果竟得了白血病。

过去，陈老汉年轻时，打家具是完全用手工打铆，然后用木楔子合两块板。现在是用化学胶和铁钉子，从环保角度说，根本就不能达到要求，不知道这是进步了，还是倒退了。陈老汉在老家还有一套房子，那里存着一些老家具。那是实打实的纯木制成的，他和儿子们谈起这套家具，大儿子说：“爸呀，现在不如你们那时了，现在木材少了。如果还按照你年轻时那样做家具，森林都会被弄没有的。现在的人造板，节省了很多原始木材。”

陈老汉点着头，但他说：“理虽然不差，但是现在闻不到木香味了，在家具中闻一闻，都是刺鼻的气味呀。按照你们说的，这不是环保家具了。”

陈老汉感慨，其实很多人也有同感，只是谁也不能再回到从前。

易理医理

木质环境的影响力

木在周易五行中具有生长发育之意，我们所谓的木质环境，就是指那种人为的木质材质的环境。如我们说的木房子、绿地，家中的木质家具等。一般来说，我们每个人在家庭中都少不了和家具接触。而木质的家具最具有常见性，我们和家庭中的家具接触得最多。

木质环境可以给我们带来一种向上的生发愉悦心态。五行中的木可以为人带来这样的比拟心境。所以，我们要人为地创造一些环境，包括我们的使用工具、餐具。我们更提倡家庭中使用木质的筷子，因为这是直接和木质东西接触。这是我们用皮肤，包括嘴与木质接触最多的一个方面。所以，当你补木这种五行时，一般最好用木筷子。

我们除了用木质筷子之外，还要有意在家中使用一些纯木的椅子、桌子之类的东西。这些纯木质的东西尽管越来越少，但由于它们是纯天然的木质，不会释放出有害物质，是养生学中的重要器物。我们在日常生活中能和这些天然的原始物质接触较多是最好的。那些人工合成的物质一般来说都有一些有害物质残留，对人体时常产生有害作用力。和这些木家具的有意识接触，是我们养生学中非常主张的要求。不仅是原始木质结构的家具，还有铁制的东西，我们也不主张用那些合金成分的东西，最好是纯铁制的。

天然养生，是让我们有意到自然环境去找木质东西，而在家庭中，家具是纯木质的，没有经过化学胶合的东西，就不会受到污染，那样就不会产生有害物质，就是天然木质环境。

自学自用

木质家具选择

养生中一般人很难判断出到底什么样的人需要和木质家具接触，什么样的人什么时候不需要和木质家具接触。这对百姓而言就是一种难题，我们该怎样来判断需不需要呀？一般来说，要注意以下方面：

第一，当你用了木质家具感觉心里不难受时。这是第一感觉，有人在这种五行环境中感觉心里不舒服，那就是这种五行不是你所需要的。我们在购买家具之前，最好到一些有木质的森林或山地去“体会”一下，感觉一下那里的环境，而不是到家具市场逛，那样是不能把真正的木质需要体会清楚的。一般来说，当前由于所谓木质、纯木家具都是人造板，市场中投放的家具都有化合物释放，所以在家具市场是不能看到真正实木的。

第二，当你养花难成活时。当你在自己房子里养花，除了那种阳光不充足、非常难成活的植物之外，有些花是很容易养的，当你感觉养花按正常方式

养，而时常将花养死时，你就知道你这时的五行中一定是缺木的。因为五行中金旺之人，就易于克木，见木就损伤，养花就难以养活。但这时，是要养花的，这也是一种环境调节方式。另一种情况下，当你的人体所需要的水不足时，这时也是养不活花的，因为木是需要水来滋养的。没有水怎么办呢？那就要先在室内放一些水，然后再放一些花，慢慢体会养花的成活率，就能慢慢掌握花的周期了。

养生建议

木质家具在生活中的应用

木质家具既然能对人体有一定的养生价值，那我们就要学会利用好木质家具，这样可以让自己的身心更加健康。

处方之一 床一定要用纯实木的。纯实木不一定美观，但是它可以通过木质的纯天然性对人具有一定的五行木的影响力。这样，当我们睡纯实木床时，一般不管你是不是五行需木，它都不会如铁床那样硬和冷。木质以柔、软和舒适为主，没有经过化学合成物质制造的木床，更能散发出清香来，让人舒适感更强。

处方之二 餐桌要用木质的为好。我们说餐桌是一个家庭必备的家当，一般说以铁制和木制的为主。我们主张家庭用木质餐桌为好，一般说木质餐桌较平稳，给人一种温馨感觉。家庭中用木质餐桌，会增加成员就餐时的和谐度。木主柔韧，人们在一种具有柔韧、和谐的环境中就餐，感觉心情愉悦。心情愉悦，就餐时的食欲就好，这也是感观上的养生之道。

处方之三 家中的小器物多用木质安全。木质的家具还有一点就是安全，铁质的家具虽然结实，但有时有硬质，会对人造成无意的损伤。所以养生学中，那些不安全的环境因素也要考虑在内。一些小的器物，如小衣架、衣挂之

类的，最好用木质的。但由于木质的不结实，往往有些人不喜欢，我们要是从安全角度讲，这是有利于健康的一个方面。养生也要保证安全，这也是养生学的一个理念。

木质家具的使用与家庭养生环境有很重要的联系。

第四节 绿色心境与养生

身边案例

意想自己在一片绿色森林中

小华做美术工作，她平时喜欢想象。有一段时间，她特别想画沙漠，就到沙漠去作画。回来后，满脑子都是沙漠。画完成了，可是沙漠情怀却放不下。

后来，小华意识到自己可能是得了心理疾病。于是，她就找心理医生看病。医生说：“你这是一种意识在大脑中埋得太深了，得用注意力转移的方法来改变一下了。”

按照医生的方法，她到植物园去接受“绿色”熏陶。开始，她还感觉见效。可是一回到家里，满脑子又都是沙漠了，连晚上休息做梦都梦到沙漠。她对医生说：“还是不能走出沙漠呀。”

医生也想了很多办法，就是效果不明显。

小华很痛苦，没有想到这个沙漠把她折磨成这样子。后来，她就购了一些关于森林的画看，同时心里也有意去看绿色的植物。她想，要是我自己救不了自己，那可能我就真完了。我一定要把自己从沙漠中拉回来。

这样下了决心，没有几天，她感觉自己想沙漠的意识真的减少了，慢慢地能把自己的意识拉到森林中了。她怕自己从沙漠转到森林，又在森林中出不来。于是，她每次意想森林时，再同时把自己拉回到城市中来。

过了不久，小华终于从沙漠中走出来了，是森林救了她。

易理医理

意念与绿色木质养生关系

我们在心理养生中谈到过意念的问题，我们在养生过程中，适当运用一下意念，对我们研究五行关系也有一定的调配作用。

木是在人体中比拟得最多的五行之一，当我们需要木质的养生时，除了“身临其境”之外，还要学会意想。意念是一种心理功夫，是一种运用大脑思维方式来意想的调配活动。当我们大脑中出现幻觉时，是那种意念不能受控的情况下，被一些杂乱的东西占用了大脑。于是，我们就感觉到了一些幻觉。

这时，除了用一些药物治疗之外，把自己的意识进行规范也是一种最好的解决办法。所谓意识进行规范，就是用意念来想自己有意规划的东西。这样，人就能操控自己了。

五行中一方面过了头，都会让人产生病症的情况。我们本节身边案例中讲的沙漠，就是一种无意识的幻觉。这时，完全靠物理行为是不见效的，也就是说专门到绿色环境中不能完全转移注意力。这时，就要把意念加进来，用意念加强物理环境的作用力，就可以使目标转移。

在上文中，心理医生用绿色转移小华的幻觉，就是用木来克土（沙漠），也叫疏通土。所以，在这里五行作用力起到了调配作用，可能这个心理医生也不懂周易，但他无形中运用了周易理论。

我们在研究五行作用关系时，不要机械地去套理论。周易五行思想无处不在，就是可以在不经意间找到一种五行对另一种五行的作用力，而木质对人体的影响力也包括意念的影响力。

自学自用

要学会适当用绿色涤荡身心

绿色代表木质的，所以我们说的绿色环境，也包括前边讲的环境的清新。绿色成为环境清新的一种代名词，我们在这里也研究清新和木质的环境。所以，要注意以下特点。

第一，不要人为破坏绿色心境。所谓绿色心境，就是不要老是想那些灰色的东西，让自己多想一些绿色的草、花、森林之类的东西。这也是保持一种乐观心态。我们平时开玩笑讲的“胸里有一棵竹子”，即歪解胸有成竹之意，其实就是让我们心里装着绿色，装着清静。心里有了清静，才能平静做事，才能描绘出美好的景色。

第二，不能被绿色所迷失。所谓被绿色迷失，就是过于依赖绿色，认为什么事都可以通过绿色来调整。当你真的满眼都是绿色时，由于木在五行中有过头之意，就会出问题。五行要均衡，什么都不能过头。我们讲过的那个画家，她满脑子是沙漠，就是土这个五行过了头，所以就是迷失到了这种环境中。我们说绿色是最好的，但我们也不能把绿色当成是万能的，要适当去调整绿色。

第三，不可以养花太多。很多人以为养花可以增加绿色环境，这一出发点是对的。但是，不要所有看着是绿色的植物就以为是五行属木的，我们前边已经讲过了这个问题。这里还要强调一下，我们分不清到底哪些花是属于哪种五行也不要紧，只要养花量适当就行。我们前边讲过了，一个房间大约放三盆花就合适了。因为多了不仅是有五行互相作用的问题，还对房间主人的五行有一定的冲击力问题。

绿色氧吧与养生

木质五行对人体具有一定的调配作用，我们衣食住行都离不开木的五行。同时，我们还因为木以绿色为标志，所以要重视绿色环境的建设。

处方之一 建设一个绿色氧吧环境。所谓建设绿色养吧，就是在自己的生活环境中，一定要把绿色当成是一种综合治理的环境因素，不能只考虑一点，或顾此失彼。当一个环境绿色多了，而氧气不足时，就会让人感觉受不了。绿色植物会争氧气，在通风的窗或门处，最好要留一些空间，不要把花或植物放得太紧密，那样会把氧气的口给挡住了。

处方之二 居住环境要注意通风问题。上边也讲了通风问题，但作为绿色木质这个五行要求而言，一定要有一个好的气来流通。我们知道木五行主气，木质本身就是一种产生气、具备拉伸作用力的五行。当我们在一个环境中需将木的五行放大，运用木的五行来调整房间主要的健康时，就要注意绿色物质的调配作用。这时应先做好通风，再谈如何建立绿色植物的问题。

处方之三 到无污染的绿色场所。我们前边讲过了木质的绿色与平时讲的无污染的概念的绿色有差别，但我们还是要强调二者的结合。也就是说，色彩是绿色的，不一定就是真正的绿色环境，因为这种植物有可能已被污染了，而我们选择这样受污染的环境去呼吸，就有可能真的再次受到污染而影响身心健康。

土的养生之道

土在周易中讲为地母，土是养育我们的根基，没有土就没有我们赖以生存的空间。现代城市，我们住着豪华的住宅，四壁是水泥钢筋，脚下是假的木质地板或是水泥地板。几乎和土接触得很少，有时我们会到大自然中去陶冶一下，还算能亲近土。包括我们现在吃的一些食物，都讲究无土栽培。其实，这是一种对五行的人为抛弃。本章从大地之土到人体比拟之土进行研究，从而让大家知道土对养生的重要性。

第一节 大地之土与养生

身边案例

住高楼生病

程秀丽从小生活在农村，上了大学住在宿舍感觉透不过气来。她以为是同室人太多的关系，后来就在学校附近和一个同学合租了一个小平房，大学生活是这样度过的。

后来，毕业之后有了工作，成了家。爱人是一个较会挣钱的人，不久他们就购置了一套位于高层的漂亮房子。很快，他们搬到了新居去住。开始并没有感觉怎么样，可是住了一个月之后，程秀丽感觉自己上不来气，气短、胸闷。于是她就到医院检查，却一点病也没有查出来。她不相信自己没有病，没有病

怎么会这样难受呢？

爱人就陪她到处去看病，结果折腾了一年也没有看好病，反而把自己折腾得身心疲惫。她决定不看了，就在家挺，可是一回到家就又受不了。在单位由于是二楼还没有什么明显感觉，但一回到家就不行。后来，有人建议她去找风水师弄一弄，结果也没有弄出个所以然来。

程秀丽真的感觉自己没有希望过得舒心了。正好单位放年假，她就和爱人商量了一下，自己回农村老家去了。在家里住了两周，却什么感觉也没有，也没有先前那种病的感觉。她想一想，难道自己是神经过敏吗？

她把这意思说出来，她妈妈听了，说：“孩子呀，你什么过敏呀，你是缺地气。你生下来不久，就假死了过去。当时我们在家也不懂，你一点气都没有了，村里医生也说是死了。你爸就把你抱到后山上去，准备把你埋了就算了。他一个人就把你抱到后山，然后把你放在地上，再去挖坑。等到坑挖好，他却舍不得把你放进去，就那么看着你掉泪。

“他老也不回来，我也担心他，就打发你姑父去找他。他们两个人把你放到坑里，你姑父人愣，就填上了一锹土，你爸爸就是不填，你姑父看他不填，也不敢填。没有想到，那一锹土有一小半是盖在你的脸上的，他们两个人在那出神的工夫，你却在坑里出声了，是哇地一下哭出来的。你就这样又活过来了。”

妈妈给她讲了这个一直不被她知道的故事，她感觉挺震惊。她问妈妈，“地气真这么重要吗？”

妈妈说：“怎么不重要呀？人要是离开了地气呀，那就容易生病的，你没看长年居住在山里的人长寿吗？”

妈妈说的有没有道理，程秀丽不得而知，不过她回到了家里还是老毛病重犯。老公就暗中骂她是穷命，住这么好的房子还受不了。她就去请教了一些医学专家，也没有人能解释妈妈说的理由，大家都认为是她住高楼高空缺氧引起的毛病，这也是最合医学原理的解释。

程秀丽还是相信妈妈说的话，于是她就请人从农村运了一些较好的土来，

放到自己的卧室里。她把那些土放在特制的长木箱子里，然后定期洒水，如浇花一样。也可能是精神作用，自从那些土搬到卧室之后，她就不再难受了。

她坚信是这土救了她。

易理医理

地气之说含有的养分

过去人们喜欢讲地气之说，中国人对土地的情感很重。所以，喜欢住在离地表较近的地方，说是可以得到地气。这种说法，其实也是符合五行思想的。

在周易中，把大地尊为地母，土在五行中有四个，每个季节都有一个土，每个季度的最后一个月就是土月。可见，土在中国文化中不仅仅可以养育农作物，还能成为人们生存的依托。

那么，地气到底是什么呢？

大地是五行之土，在土中还有水分，还有湿气。地气中既有水，也有五行的金。因为土中可以含有一些金属离子，当我们种植作物时，作物就可以吸收这些金属离子。也就是说，所谓地气，是有水分，有土和金属在内的一些五行。这些东西有一定的“辐射”作用，这些也是人体必需的一些东西。当我们住得离地面较远时，大地中的这些东西就离你也远了。我们知道农作物是要在土地中成长的，其实土地也能具有一些“养分”给人。

过去的小孩子喜欢玩泥巴，可是现在却不同了，家长不仅不让孩子玩，就是在城市中找到一些真正的土地也难，都被水泥、柏油所覆盖住了，哪来真正的土呢？过去的小孩子由于缺钙、缺锌，爱吃泥巴，这也是补充金属离子的方法，可是现在谁家的孩子不主动补钙、锌呢？这样，是不是就不缺了呢？其实，刻意去吃含金属离子的食物，与跟大地亲近是不同的养生方式，后者是自然而然得到的。

自学自用

适当亲近一下泥土的芳香

现代城市人喜欢旅游，喜欢到野外去透气。其实，更要懂得到有裸露的泥土的地方与大地亲近。为此，要注意以下方面：

第一，不要只注意绿色而忘记养育绿色的大地。我们上章学了绿色对养生的作用，很多人到大自然中也只是为了绿色而去。其实，绿色木质要想生机盎然，必定少不了从大地中吸收养分。所以，我们不能把根丢了而只去看本，木是本，土是根。适当到大自然中，就是去亲近一下大地，闻一闻泥土的芳香，多去戏一下泥土。这既是可以与上边讲的土气接触，也是和自然接近。

第二，不要什么泥土都亲近。泥土既然对人体有这么多好处，是不是见到泥土就要亲近呢？答案当然是否定的。有些地方的土地由于含有有机物质不同，在接近时一定要小心。因为就金属而言，不同的地方所含有的矿物质也是不同的，对不同的人也是有不同的作用力的。比如有人听说矿泉浴好，也去洗，人家洗一下治好了病；你去洗了一下，结果会生病，道理就在这里了。

第三，不可以亲近不清洁的土地。所谓不清洁，就是你去接近了泥土，过后不去清洗手或接触泥土的部位。皮肤上的接触，也是一种吸收。如果用手接触了一些脏东西后把那些脏东西一起随食物吃进肚子里，这样有可能把那些人体需要的金属带入体内，但也有把泥土表层的有害物质带入体内的可能性。所以，我们主张要接近泥土而不能忘记清洁，这是养生的需要。

养生建议

怎么样和大地亲近

我们每天都站在地球上，可是我们现在有多少人真正与大地零距离接触

呢？这不仅是值得反思的问题，更是我们要寻找如何做的问题。

处方之一 到有植物生长的环境中去。一般来说，在小区附近、公园里或是单位的绿化带附近，都可以生长绿色植物。这些能成长绿色植物的地方，一定有真正的泥土。至于生活在乡村的人，那就不愁接近泥土了。接近的意思，不一定是用手用身体去接触泥土。只要你能接近一些泥土的环境，你也能得到泥土中营养的“熏陶”。

处方之二 学会定期到郊外换心情。郊外一般离土地较近，能更好地亲近土地。所以当忙了一周工作之后，在周六周日到郊外换换心情，接触一下大自然，同时和泥土亲近一下，既有利于心情的调整，也有利于将体内的有害物质通过空气的交换排出体内。我们平时到大自然中，就是要到这类有着泥土气息的地方养生。

处方之三 养花弄草也是亲近泥土。我们知道前边说养花是和木质绿色亲近。养花也可修身养性，但是很少有人意识到养花也是和泥土亲近。绝大多数植物还是有土栽培的，每天浇一下花，既接触了水和木，同时也就是和泥土接近了。这是你每天都能做到的小事。早上起来去看一看花，用手动一动泥土，这是再普通不过的事了。但是，你要是每天都有时间做，这个习惯就是一个很不错的养生之道。这也是把大地之土拿到小花盆来运用的方法。

养生学其实做起来并不难，我们只要做有心人，处处可以有健康。

第二节 食物之土与清洗问题

身边案例

把菜洗得没有营养了

小枫是一个爱干净的人，她不仅把衣服弄得干干净净的，就是吃东西也是

洗来洗去的。购回来的蔬菜一遍遍洗，直到把菜洗到了打蔫才算完事。

家里来了一个医生，问她为什么这样洗。小枫说：“一是这些大地中的东西上有化肥，不洗净有残留对人不利；二是有泥土也不干净。我多洗几遍，就是把脏东西洗出去。”

医生说：“从卫生的角度讲，你做得很对，想的也很对。但是，从营养学的角度讲，你把蔬菜的营养成分给破坏了。用太多的清洗剂本身就易于让蔬菜发生化学变化，把菜中的营养物质变化了。同时，真正的绿色植物，即用化肥不多的那些菜，有点泥土，也是含有一定的有机物质，对人体是有利的。我们清洗的原则是，不要破坏这些有机物质。同时，把一些过脏的东西清除掉。”

小枫不服，还想说什么。医生说：“我们饮食一是让自己达到不饿的目的，二是起到有营养、滋养身心的作用。当你把饮食中的成分破坏了，就只剩下充饥作用了。而没有营养的东西，能解决饥饿也是暂时的。”

听了医生的分析，小枫才意识到自己可能真的做得太过了。但并不服这种说法，也就不再多说什么。

易理医理

亲泥之举

人来源于土，所以周易中讲五行土居中央，把人的肉体也比拟成土。因此，人多和土亲近对健康是一种良性暗示。

我们前边讲了通过与土接触有利于人体吸收各种金属离子，也讲过了孩子去玩泥巴的道理。成人很少有机会玩泥巴，其实也算是一种缺失。人要是能常常接触泥巴，就是对体内金属的一种补充方式。

我们平时的饮食中，哪一种粮食不是来源于土地中的呢？它们从土中吸足

了营养，然后经过加工被我们食用。而我们有时却舍本逐末，把土给丢掉。那么，是不是我们就直接吃点土更好呢？

当然不是这样理解。不同的作物，对土中营养吸收的量也是不同的。而我们在食用作物时，没有经过深加工的一些粗糙的作物，是具备那些营养成分的。包括我们说的泥土的清洗问题，不要以为它们脏，它们中含有一定的有机物。所以，洗菜时不要太过精细。

我们说洗菜要这样，其实也不一定非吃一些带泥的东西。但尽量不要破坏菜的根部。现在营养学中，很多人对蔬菜根部越来越重视。说根部营养丰富，原因是根部直接和泥土接触。根部既然是和泥土最近的地方，洗时不一定非要留有一些泥土在根上，而是说在洗这类部位时，一定要轻轻洗，以免把根部的营养破坏掉。大家一定要转变观念，所谓亲泥之举，不是一定要吃泥，也不是把菜洗不干净，而是把与泥土接触的地方保护好。

自学自用

不要造成人为污染

我们中国人有一句话：病从口入。就是讲一定要注重饮食的卫生和饮食结构搭配问题。我们这里只是从泥与清洗问题上讲如何吃得干净又有营养的问题。

第一，不是清洗次数越多越卫生。很多人在清洗食物尤其是蔬菜时，总是一遍遍清洗。我们前边提到这样是破坏了蔬菜中与泥土接触的营养之口。同时，我们还要在这里强调的是：当你清洗时，把一些蔬菜根部的营养物质给去掉，这就是更大的丢掉有机物质的严重问题。清洗次数越多，有可能对这类营养物质的破坏越严重，所以不要以次数的多少来判断卫生洁净问题。

第二，不能人为地制造二次污染。我们说泥土中含有大量的有机物质有利于人体，有些人可能就会如上边讲过的，吃一些带泥的蔬菜。这也是一种误解，泥土有时不仅带有脏东西，而且有些作物因为用了一些有机化肥、农药，对人体也会产生一些潜在的威胁，所以清洗时是要讲究洁净的。尤其不主张用一些化学清洗剂来洗蔬菜。这样有可能是对蔬菜的一种二次污染。我们只知道了表面的洁净，但那些形成的有害化学物质，才是真要清洗的。但是，由于这些东西你往往看不到，只是以为表面看不到脏东西，就认为洗净了。

所以，我们说一方面我们要和泥土亲近，一方面还要杜绝人为地“制造”食物的“脏东西”，从而影响健康。

养生建议

自己去采摘野生菜

泥中有有机物质，我们前边已讲过了，应把蔬菜根部与泥土接触的地方保护好，不是有意把蔬菜洗不干净就食用。

处方之一 了解蔬菜来源很重要。我们吃菜的人不管种菜的事，很少有人能知道这菜是种在什么土质上的。我们说土中有丰富的营养物质，但并不是说这种菜就一定把这种有机物质都吸收了进来，而是要明白每种蔬菜所含的有机物质是不同的。而不同的土质，也影响蔬菜的成长。即使我们不能了解这种菜是不是在这样的环境中成长，也要能看看这种菜是不是在大地种植的。有些菜是在大棚中培植出来的，含水分较多，或是用化肥“催”起来的，我们不主张经常食用这种蔬菜。这种蔬菜对人体而言，营养能力不足，还会造成二次污染。

处方之二 适当到野外自己挖野生菜吃。从养生的角度来讲，人还是

要经常到野外亲近自然，我们在上节讲过了这个观点。同时，我们可以到野外去采摘一些野生的蔬菜。不经人工种植的东西，是我们说过的绿色的食物。在大自然中自己可以看得到野生植物，可以了解土质，也能对是否安全有一个很好的直观判断。我们说，当一个地方杂生着很多草或一些可以食用的野菜，说明这里的土质就有营养，这里的野生可食用植物就可以采摘。

第三节 土的五行及五行饮食养生

身边案例

小偏方治了胃病

赵玉良有一个多年治不好的病，就是胃不好，经常胃胀得受不了，有时吃点东西就发胀。遇到应酬，他有时都感觉自己没有办法去应对。不去吧，人家说不给面子；去吧，吃不了多少胃就难受。药没少吃，医院也没少去，可是就是不见效。

赵玉良这个毛病也不好意思和人说，可是有一次还是被人知道了。那次是在一个聚会上，他吃了一点东西就感觉胃胀，那几天还大便干结，去了卫生间半天出不来。聚会中有一个陌生的朋友后来问他是不是胃肠不好。他不得不说了实情，没想到那朋友说：“你这病不是大毛病。”

朋友还说：“我教你一招，保管起作用。”

赵玉良一听有办法，眼前一亮，说：“你快说吧，吃什么药能好，我一定吃。”

那朋友笑了，说：“什么药也不用吃，你每天吃一次大白菜，不管是炒，还是炖，一定要七分熟。”

赵玉良不太相信，感觉这怎么可能呢。别说七分熟，全熟的还在胃里不消化呢。于是，他也没有在意这话。过了一段时间，又和那个朋友相遇了，那个朋友还记得他的病，就问他好了没有。赵玉良见人家很认真，就只能说见好，正在吃呢。那个朋友说：“按说，早就应该好了呀。”

赵玉良只好转移话题，可那朋友还很坚持强调这个。回到家，赵玉良就让老婆给自己做白菜吃。吃了没几天，感觉胃确实不那么难受了。他以为是心理作用，也没太当回事。

但是，不管怎么说他感觉越来越好，没有想到这么多年的老毛病，也许真叫白菜给治好了。于是，他接着观察。

后来，那个朋友特意问他怎么样了，治好了病没有。他十分感谢人家，说确实好了。可是，他就是不明白为什么吃白菜胃就好了呢。

那个朋友笑笑，说：“白菜含有大量的粗纤维，可促进胃肠道蠕动，帮助消化。你的胃就是因为蠕动较慢，消化不良，所以才有病。你看道理简单吧？”

赵玉良也感觉确实不难，这道理是简单，可是却不可思议。

易理医理

巧用五行作用力

五行作用力，在我们前边讲生理养生时，我们着重说了很多，这里大家一直没有直接感觉到。其实，我们上边的身边案例，就是运用了五行原理治好的病。

在人体内部，我们前边讲过了脾胃用土来比拟。而脾胃之土是主静的。在人体中，胃是主消化的，要是静止不动，那就不能消化食物了。所以，胃对五行而言是静的，而对自身器官而言，是动的。我们用食物来促

使它动起来。

就用木质的东西，木可以克土。上例中说白菜中有大量的粗纤维，这是什么呢？就是木质的五行。用这个木质的东西来疏通土的惰性，这就是五行的作用力问题，也是充分运用五行来养生的办法。我们前边讲过了萝卜白菜保平安的道理，其实也是因为它们在五行中能够起到这类调整作用。

中医运用易学理论，运用五行作用原理，达到治病、防病的目的。我们在研究周易养生的过程中，就运用周易规律学，找到人体运行规律的轨迹，通过五行之间的作用力，达到调整肌体机能的目的。

大家在运用周易养生中，活的灵魂的东西就是五行知识，只要你把五行弄清楚了，把五行之间的公理、定理学会了，调整肌体机能就不是什么难的事。包括一些江湖术士所谓的风水调整，都是离不开五行的作用关系的，掌握了五行关系作用原理，周易养生就能实现。

自学自用

五色看五行

在五行饮食中，很多人分不清哪种食物是哪种五行。以什么方式来分清食物中的五行呢？我们这里把五行的大体分类及正确看待五行的营养问题给大家讲讲。

第一，分清五色看五行。我们平时老百姓一提到五行，可能有点难以弄明白。五行运用颜色来找，就方便得多了。前边讲过周易中以白、青、黑、赤、黄代表金、木、水、火、土五行。中医讲青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。也就是说从不同颜色上就可以分出五行来。我们这里讲五行属土的，如黄豆、黄米、豆腐、腐竹、鳝鱼、黄鱼等都是属土的食物。当我们感觉到自己消化不好时，一定不要吃黄色的东西，因为黄色的食物可能造成更大的消

化障碍。

第二，五行营养不可以过食。我们经常听到人们谈论什么食物养血，什么食物养肾。一些养生的书也大量地宣传食疗，读者就跟着盲目食用一些滋养身体的食物。所以，一些人把食疗的作用看得很重，经常按书上的介绍吃食物。这是一种进步，老百姓开始关心自己的饮食结构问题了。但是，我们也应当看到，由于对食补的认识不足，或有一些人对食补的错误理解，造成身体内的五行失衡。不是说有营养的就一定要多吃，而是要讲究适量。五行中的一种多了，其他就要少了，这样就会因为饮食而造成五行的不均衡，这在前边我们多次强调过，这里还要再次说明这点。

养生建议

食疗中的五行养生

尽管我们一再强调五行饮食不可以乱吃，但我们还是要把五行中的属性在本节中讲完整。这也是大家在食补中最重要的参考，为此，请大家仔细阅读本处方内容。

处方之一 红色养心。我们前边讲过了中医以红色为心脏的代表之色，就把凡是红色的食物当成是养心的。现代医学也研究得出结论：红色食物一般具有极强的抗氧化性，如番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有抗炎作用。食用红色食物，如胡萝卜，所含的胡萝卜素可以在人体内转化为维生素 A，增强人体抗御感冒的能力。红色食物还提供丰富的优质蛋白质和许多无机盐、维生素以及微量元素，增强人的心脏和血管活力。

那么，具体哪些红色食物属于可以养心的食物呢？我们常看到的西红柿、红苹果、红桃子、红萝卜、胡萝卜、红辣椒、番茄、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯及杂粮红小豆等。它们对增强心脑血管机能具有一定的益处，平时可

以有意识吃一定数量的上述食物，当然不是每天都要吃上述所有食物，可以一周分着均衡地吃一种或几种，不用每种都吃到。

处方之二 黄色养脾。黄色代表土的色彩，所以所谓黄色养脾，就是说黄色可以入脾经。一些黄色的食物很快就被运达脾经，养脾的概念不是多吃这些黄色的食物，而是尽量控制一定的数量，不要给脾胃增加负担。有些人一说到饮食、食补，就以为多吃黄色的食物可以养脾。这是一种非常错误的养生之道。脾胃养生以少吃、精吃为主。就是吃一些营养丰富的东西，而量上一定要控制好。不能吃多了而让脾胃增加负担，以适量为主。现代医学研究发现：黄色物质中维生素 A、维生素 D 的含量均比较丰富。维生素 A 能保护肠道、呼吸道黏膜，可以减少胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素 D 有促进钙、磷元素吸收的作用，起到壮骨强筋的作用。

黄色属土的常见食物有：玉米、黄豆、黄米、豆腐、腐竹；鱼子、干贝、蟹黄、海米、泥鳅、鳝鱼、黄鱼、黄玉海参、海蜇、蛭子、石花菜；马铃薯、菜花、黄番茄、南瓜、韭黄、姜以及菠萝、栗子、口蘑、笋干、蛋黄等。

处方之三 绿色养肝。关于绿色养肝，我们上一章说过了很多。大家对这个观点能接受了。我们也不多做说明了，大家知道一些常见的绿色食物就行，同时也知道巧用五行的道理就可以。如本节中讲的吃白菜可以助消化的例子，就是把五行中木与土之间的作用力巧妙地进行处理。不管在临床还是在周易理论中，都是成功的案例，中医也是这样治病的。

绿色属土的常见食物有：青笋、青菜、青豆、菠菜等绿色食物。由于绿色食物在自然界中随处可见，绿色食物也是钙元素的最佳来源。如绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。我们就不多做说明，大家自己掌握就行了。

处方之四 白色润肺益气。白色在五行中属金，这在下一章中我们还要详细讲解，这里大家知道一些知识就行。现代医学研究发现：白色物质含有蛋白质成分比较丰富，食用白色物质可以消除身体的疲劳，又可促进

疾病的康复。高血压、心脏病、高血脂、脂肪肝等患者，食用白色食物会更好。

白色属金的常见食物有：牛奶、大米、白小米、面粉和畜禽白肉类；白果、白梨、白桃、白杏仁、百合、秋梨膏等白色食品。

处方之五 黑色养肾。黑色的食品有益肾、抗衰老的作用。因为黑色与五行的水相比拟，所以冬季适宜养肾。在生活中，我们一般见到的食物中不一定完全指黑色这一种食物就一定为养肾的物质，有些偏黑色的食物，如呈黑色或紫色、深褐色的各种天然植物或动物也具备这类作用。因为它们同样与肾经有关，所以这类食品的营养保健和药用价值都很高，对降低动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生率，以及对流感、气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发、早白头等均有很好的疗效。

黑色属水的常见食物有：黑桑葚、黑玉米、黑糯米、黑小米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、海带、紫菜、黑马铃薯、何首乌、熟地等。

第四节 地下种植的作物与养生

身边案例

怀孕吃土豆多了

吴维莉不喜欢吃土豆，可是她怀孕之后，却非常爱吃这东西。她自己都感觉奇怪，怀孕怎么会连口味都不同了。其他东西吴维莉吃得都不算多，就是喜欢吃土豆。

等到孩子出生之后，白白胖胖的，很是惹人喜欢，而且这孩子长得也比别人的孩子大，出生时竟然有四公斤重。有人说，这是吃土豆给吃的，土豆就白而胖，孩子也就这样了。虽然是开玩笑，却也让吴维莉很在意，难道这个真

和吃土豆有关吗？

孩子慢慢长大了，没有想到孩子能吃饭之后，也喜欢吃土豆，而且还不是一般的喜欢吃，见到土豆就想吃。每次吃完，都是很满足的样子。吴维莉感觉真的不可思议，于是就去请教医生。

医生听了她的说法，笑了，说：“土豆的营养价值很高，含有丰富的维生素C以及大量的优质纤维素等，被营养学家誉为‘十全十美的食物’。”

吴维莉这才明白，于是她成了土豆的宣传者。随着知识的不断加深，她知道了，土豆中还含有丰富的钾元素，可以有效地预防高血压。土豆中的维生素C除对大脑细胞具有保健作用外，还能降低血液中的胆固醇，使血管有弹性，从而防止动脉硬化。

易理医理

营养丰富的地下植物

地为地母，可以滋养万物。而我们吃的粮食等作物，都是从土地中生长出来的。可见，地为地母一点也不过分。而一些特殊的地下生长的作物，如地瓜、花生、土豆等，这些在土中结的果实，营养更丰富。从我们前边讲的各种五行中，就可以看到地瓜、花生、土豆都属于土的五行，也就是说这些东西可以入脾经，能更好地滋养肌体。

在中医学中，有些理论是吃什么补什么。比如肝不好，就要吃一些动物的肝脏，这是一种养生之道。而我们在研究周易时，也有用原神滋养本身之说。什么是原神呢？就是生养所缺的这种五行的原动力，称为原神。如我们感觉自己脾不好，就是未土缺失不足。什么可以生土呢？就是火，用火来生土就可以。火是什么呢？按中医理论说火为血液，为心脏。所以，要以养心为主。心是所谓的气血，这就说到要吃有营养的物质才能生血。

我们前边讲的地母，也是滋养万物的，地下生长的作物，被地母所包藏，就是被原神所护卫着。这种比拟，对于周易学规律的研究很有价值，中医学按照规律学原理，为人治病、防病，收到了很好的疗效。

地下生长的植物，都被地母所护卫着，就如同被营养物质所包围着一样，所以营养一定比离开地母“露在外”的作物要好。这就如同浸泡在营养液中生活一样。

自学自用

适当掌握营养的摄取

营养物质既然能从地下生长的植物中摄取，那么是不是就多吃这类作物更好呢？其实，也不都是。

第一，地下生长的作物属阴性的。按照阴阳理论说，地下作物肯定是阴性的。当一个人肌体内阴阳失衡，需要阴性的东西来补充时，可食用一些营养的东西，如地瓜、花生、土豆等。但要是你的身体阴性过重，就不能以吃这类食物为主了。阴阳理论让我们肌体机能随时都面临调整，所以也可这样理解：尽管地下作物营养丰富，也不能长时间去吃这类东西，那样肌体会不平衡的，就如同西方科学讲的要营养均衡。

第二，掌握地下作物的吃法不同而营养不同。所谓吃法不同，就是同一种作物，在制作饮食方法上不一定能相同。比如花生，我们可以炒着吃，也可以榨成花生油，都是吃花生，却有不同摄取营养的方法。一般来说，在作物较粗糙时，营养源不失，能为身体提供多种营养。而经过我们深加工的东西，营养物质就流失了。

第三，地下地上作物同食。在喜欢吃地下生长的作物之后，还要有意识去

吃一些地上的作物。这是阴阳平衡的一种方式，一定要学会阴阳同食，不能吃阴性的东西过多。我们这里强调的是有意识去吃一些地上生长的作物，比如吃花生油，有些人很喜欢吃。但其间一定要间断一下，去吃一下大豆油，这是阳性的东西。

养生建议

学会怎么吃地下作物

吃东西谁不会呢？其实，要想吃出营养来，还真不是说谁都会的，这不是说什么营养丰富我就吃什么的事，而是去吃符合你自己体质的，又能营养你身体的东西。

处方之一 对地下作物要有选择性。所谓选择性，就是看地下生长的作物是果实的，还是根茎类的。一般说地下的东西能吃的根茎部分是营养较丰富的，但一定要注意是否符合你的身体阴阳需要。前边我们讲了，地下的作物属于阴性的东西，一般以白或黄色的为主，在五行中以属于金或土的为主。当你感觉身体衰弱时，就要补气血，而土可以补脾。脾是助消化的，如果你感觉消化不好，可以吃萝卜消食化气，而黄色的就不能吃，因为属于土，会加重积郁。

处方之二 尽量以煮食为主。中医药一般的制作方法是讲究“煎熬”，就是我们平时说的煮食。中药把生活中的食物分了阴阳和五行，根据不同的配伍，制成不同的药。而我们最常见的以汤剂为主。而油炸食物，尤其是地下生长的食物，油炸会把根茎伤害，也会把其中的金属离子伤害。所以，我们不主张吃油炸的食物，而主张以煮食为主。

处方之三 多喝汤营养多。中医对汤很讲究，甚至有很多做汤的细节，中

国人也很会“煲汤”。在养生学中“汤、糖、躺、烫”都是可以让人发胖的，这也说明这四种方法可以让人吸收营养，所以才发胖。用地下生长的作物煮汤，煮出来的汤是最有营养的。

第二十章

金的养生之道

金在五行养生中的重要性更是不可以忽略。我们经常听到人们说要补钙、补锌，贫血的人还要补铁。这些都是金属之意，是我们所说的五行主金。本章着重从这些真正的人体所需的金属离子来讲金的养生之道，金对人体是很重要的五行。本章不是从五行比拟角度讲金，而是从人体的金属离子角度讲五行的金。

第一节 补铁与养生

身边案例

用铁锅做饭

小米天天感觉无力，面色苍白。她去看了几次医生，也没有说有大病，可是就是气力不足。中医说她中气不足，让她补气补血。她就吃了几服汤药，还真管用。

不过，药一停，用不了多久，就又感觉无力了。她甚至怀疑自己这是有“毒瘾”了，怎么不吃药就出毛病了呢？后来，医生对她说：“你这是心理作用，不是有什么毒瘾，还是因为你气血不足，吃药只是把主要症状改变了，更多的时候还在于维持。或者说病也在于平时的养，养生的养就是日积月累的保健，不能只靠药物来维持。”

小米这回明白了，她说：“那我平时就是在饮食方面有意识选择一些和养血、养气有关的东西，是吧？”

医生说：“对呀，这是养生之道嘛，不能等到生病了再吃药。比如说生活习惯，也是一种养生，按时作息，餐具用金属用具，如饮食用的器皿，以铁锅、铁勺、铁盆等为主，对补铁养生来讲，也是一种有益处的从生活习惯上入手的方法。”

小米没有想到，用这些东西也是养生，她睁大眼睛看着医生。医生知道她有点不相信，就说：“这是最好的养生之道了，就拿铁锅来讲吧。我们人体血液主要成分缺不了铁，补血就是补铁。我们人体所需的金属离子，铁的含量占主要地位。我们除了从食物中获取铁之外，还有就是我们用的工具可以得到铁，如炊具和日常用的工具。工具是指铁制的生产、生活工具，在我们使用过程中，会有一些铁离子通过物理或化学方式透过皮肤与肌体进行交换，但这种交换较弱。我们常用的铁制品，用的时间长了会感觉到明显被磨薄了。只是，这种交换不被常人所重视。而铁锅等炊具在做饭或做菜过程中，金属离子随菜或饭一起进入体内，得到金属离子的概率就更高。所以，我们中医主张用铁制的炊具。”

听了医生这番宏论，小米明白了。之后， she 就把炊具和一些工具慢慢改成了铁制的。

易理医理

炒菜与铁的吸收

周易五行中金是刚性的，是人体的声音和呼吸系统的主体。所以，金在养生学中很重要。

从医学讲度讲，金可以补肌体内的各种机能，我们就要充分学会摄取各种

营养的方式。通过食用含有金属物质的食品的方式无疑是最好的方法，但是并不是我们吃铁就能吸收铁，吃钙就能吸收钙的。

一般来说，要养成一些好的生活习惯。钙、铁、锌一般说是可以从一些常用的器皿中取得。不要小瞧平时用的一些如铁锅、铁勺之类的东西，这些东西因为长时间和食物接触，就会把一些金属离子给带到食物中，无形中起到了补需的作用。中国人吃炒菜，在翻炒的过程中，铁勺与铁锅有摩擦，金属就容易掉下来，这样随着食物一起被吃进肚子里，同样进行了铁的补充。

这种翻炒是中国菜的特殊制作方法，也是人体养生中铁最好的取得方式。西方人喜欢食用保健品来补充，这一点不是不好，而是易于造成依赖性。我们平时炒菜能翻炒下来多少铁呀？可是我们天天这样做，补充是均衡的，也是一种日积月累。而吃保健品尽管是专门的滋养，但刻意的痕迹太浓，缺少恒久性。谁也不能拿保健品当饭吃，不可能天天去补充。

我们前边讲过了，铁是补血的，人体少不了铁，但也不是见铁就可以补血，是要有量的限制的。钙也一样，有些人现在慢慢明白了，钙也不能补多了，多了不吸收。

自学自用

注意补铁方式与补铁人群

金属对人体而言，是重要的养生元素。我们说养生，不能把一些虚拟的东西当成是主流，我们说铁可以补血，就做一些虚拟的铁来补气血，这样肯定不行。补血补铁是有讲究的，不能想当然地补。

第一，不能直接食用金属。不是说缺什么补什么吗？但这种说法，指的不是直接食用。比如说铁锅可以补铁，并不是把铁锅中的铁摩擦下来直接食用，那我们把铁器用磨具打磨，不比用铁勺和锅摩擦得多吗？事实上，摩擦

是一种物理活动，在物理过程之后，可能将摩擦下来的铁与作料（如醋酸）发生了化学反应，形成了新的物质，可以通过新的物质随食物进入体内被人体所吸收。

第二，掌握补充铁的量，才能起到作用。一般来说，正常情况下，不用刻意去补铁。在婴儿出生 6 个月之后，母乳中铁营养成分消耗殆尽，容易发生缺铁，进而导致贫血。还有就是少年儿童由于生长发育新陈代谢快，运动量大，容易缺铁。女性每次生理周期流失铁，加上每天从皮肤尿液中正常流失的，非常容易造成铁缺乏。所以孕妇、哺乳期的妇女及成年女性容易缺铁。

在补铁队伍中，特别要关注老年人。老年人吸收利用率降低，活动量减少，消化功能衰退，胃酸缺乏、慢性失血病等均易造成缺铁。

此外，还有运动员、喝咖啡及浓茶的人、素食者等，都容易消耗或减少铁的吸收造成缺铁，要及时让这部分人补充铁。

养生建议

补铁的主要形式

铁是血红蛋白的组成成分，血红蛋白参与氧的运输和存储。由于体内铁的储存不能满足正常红细胞生成的需要而发生的贫血称为缺铁性贫血，一般会在持续缺铁 3~5 个月时发生。为了防止贫血，要学会对补铁性食物的选择。

处方之一 吃含铁丰富的植物。如大豆、豌豆、绿叶蔬菜、干果、坚果、菠菜、韭菜、芹菜、胡萝卜、紫菜、海带、黄豆、黑豆、红枣、黑木耳和芝麻等，其中黑木耳含铁最高，每 100 克黑木耳里含铁 98 毫克。

处方之二 选择性吃一些动物肝脏。除了植物中补铁之外，动物肝脏也是预防缺铁性贫血的食品。猪肝铁的含量为最高，每 100 克含 29.1 毫克，羊肝

为17.9毫克，牛肝为8.8毫克，而鸡肝含铁量为最低，每100克鸡肝只含8.5毫克铁。

处方之三 注意动物血、蛋黄的营养成分。在一些营养物质中，蛋黄每100克铁的含量是6.5毫克，每天吃一只蛋黄，可从蛋黄中摄入铁1.6毫克。所以，营养学家说鸡蛋是最好的补铁食品。此外，鸡血和鸭血也可以补铁。一般来说，人们在补铁的时候，最好选择这类含铁丰富的食物，否则费力不讨好，起不到作用。

补铁就是补血，但不能说补血就一定用补铁。因为贫血不仅仅是因为缺铁引起的，还有别的疾病引发贫血问题，这里就不再讨论。本章只是从铁与血的关系角度来讨论补血问题，大家一定要明确这点。

第二节 补铁误区与缺铁的判断

身边案例

贫血多喝牛奶、吃鸡蛋不行吗？

张美娟经血不调，就经常去看医生。后来，经过调理，医生治好了她的月经问题。可是，不久她又得了贫血症，说是缺铁性贫血。家人一听这消息，到处为她找补血的方子。

家人让她天天喝一杯牛奶，并且吃两个鸡蛋。她就坚持这样吃了一个月，可是还不见好转。家人不解，牛奶都能让小孩子成长，怎么不会补她的贫血呢？于是，又加大了奶量，由一杯到二杯，喝得张美娟都想吐了，而且鸡蛋也增加了一个。

就这样，又坚持了几个月，不仅不见效，还让她的贫血更加严重了。这回才又重新到医院找医生，医生说她得了“牛奶性贫血”。医生给她讲：“牛奶的

铁含量很低，且吸收率只有10%。鸡蛋中的某些蛋白质还会抑制铁质的吸收。长期将牛奶和鸡蛋一起吃，常会引起缺铁性贫血，即‘牛奶性贫血’。牛奶、鸡蛋虽然营养丰富，它们两个一起吃是一种错误的搭配。”

张美娟真没想到，原来这种有营养的东西放在一起吃还会吃出毛病来呀。看来真得了解一些食物的搭配方法了。

医生说：“其实，中医药最讲究的也是搭配问题，有些好的药物配合在一起就会起到反作用力。所以，平时尽管不了解这些，也要多向医生求助，不要想当然地食用一些营养品，有时看似可以的东西，其实却是不可以的。”张美娟点着头，从此不敢再乱吃东西了。

易理医理

含铁物质的吸收原理

食物中的铁在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。制作食物的过程就是一个转化的过程。我们在喝牛奶时，恰巧体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，这是造成缺铁性贫血的主要原因。

在周易五行比拟中，金属是不可缺少的一项五行。它是构成血的一种元素，血液是人体的能量源，贫血就容易造成机能的退化。由于血液是经心脏的，所以可以看做是“火炼金”的一种五行作用力。金得火炼才是真金，而如果火力过强，金少则金被炼化了，就起不到金的作用了。比拟人，就是“刚性”。用现代医学角度讲，就是血液中缺少成分，也就是所谓的缺铁性贫血了。

缺铁性贫血严重会影响身体的正常功能，偏食也会造成这种疾病。有些人由于怕胖，吃东西偏重于清淡的食物，以植物性食物为主，也会导致含铁元素的动物性食物摄入过少。动物性食物不仅含铁丰富，其吸收率也高。而有些植物性食物中的铁元素受食物中所含的植酸盐、草酸盐等的干扰，吸收率很低。

因此，忌肉容易引起缺铁性贫血。所以，很多人过于强调多吃清淡的食物有利于健康，也算是一种误导。主要是在吃东西时，一定要荤素搭配，不可以偏食，以免造成铁元素的吸收障碍。尽管我们前边讲过萝卜白菜保平安，但并不是说我们的饮食结构就以清淡为主，而要荤素搭配，以能够调配肌体所需的各类营养为主，才能搞好保健。

自学自用

正确认识补铁中的一些相关问题

铁既然这么重要，对吸收铁就要特别加以重视。可是，在吸收问题上，有些人有一些错误认识。

第一，减肥、过量饮茶对铁的吸收造成障碍。有些人在减肥的过程中，一是吃的东西量少，二是以咖啡、喝茶来充饥。过量地饮用咖啡和茶有可能导致缺铁性贫血。茶叶中的鞣酸和咖啡中的多酚类物质可以与铁形成难以溶解的盐类，抑制铁质吸收。不管是减肥中的妇女，还是一些有以喝咖啡、喝茶为爱好的朋友，都要注意平时适当饮用，以免造成补铁障碍。

第二，适当选择含维生素 C、柠檬酸及苹果酸的蔬菜、水果。前边我们讲了吃清淡植物性食物不利于铁的吸收，于是可能有人就会走入另一个误区，认为多吃蔬菜水果对补铁无益。其实，蔬菜、水果也要分别对待，绝大多数蔬菜、水果中维生素 C、柠檬酸及苹果酸的含量较丰富，这类有机酸可与铁形成络合物，从而增加铁在肠道内的溶解度，有利于肌体对铁的吸收。所以，所谓清淡植物类，就是要注意多以含维生素 C、柠檬酸及苹果酸类植物为选择的种类。

第三，不要到了贫血再补铁。补铁没有补钙宣传得那么多，很多人只知道补钙不知道补铁。其实，有些人群是严重缺铁一族，如25~50岁育龄妇女中，

有40%~60%可能有全身乏力，没精打采，早上不想起床而晚上又辗转难眠，情绪易波动、郁闷不乐等症状。这是严重缺铁的表现，所以平时要注意补铁。

养生建议

如何判断是否缺铁

补铁固然重要，但更为重要的是怎么判断自己是不是真的缺铁。为此，我们要注意以下几方面。

处方之一 观察一些常见的现象。若是缺铁，会经常感到软弱无力、疲乏困倦；皮肤、黏膜、指甲、口唇等颜色苍白或苍黄；稍一运动就感到心悸、气短；经常会头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、嗜睡且睡眠质量不好；食欲减退、食不知味，儿童有厌食、偏食，甚至异食症；生育期妇女行经时间短，一般少于3天，量少、色淡；婴儿巩膜发蓝，头发干枯、易落。

处方之二 对食物有一些特别的癖好。有些特殊的缺铁患者，吃东西有点特殊。对正常饮食不感兴趣，却对粉笔、糍糊、泥土、石灰、布、纸、蜡烛等异物吃得津津有味。这类人被称为异食癖患者。研究发现，异食癖患者缺铁、缺锌明显，补充铁、锌后可迅速好转。缺铁引起的异食癖形式多样，最为多见的是嗜食冰，大冷天也喜食冰块。

处方之三 喜怒无常者要注意补铁。有些人常突然不能自禁地流泪哭泣，并有记忆力减退、注意力不集中等症状。究其原因还是缺铁，但常常化验无明显贫血，仅血清铁偏低。因多发生于家庭主妇，所以称之为“主妇综合征”。补充铁剂后，上述症状可显著改善。此外，有个别孩子缺铁时常常不爱笑，精神萎靡不振，平时不合群、不爱活动，爱哭闹而且智商也明显低于正常孩子，这都是缺铁的表现。

第三节 补钙误区与缺钙的判断

身边案例

喝牛奶补钙多吗？

冯小华处在青春期，她是一个运动员，经常腿肚子痛。医生说这是缺钙的表现，就让她补钙。医生给她开的单子是：每天喝三杯牛奶。

别说三杯呀，就是一杯她都不想喝。她就是闻不了牛奶的味，一闻就想吐。她背着队医，让家里人给自己做骨头汤，听说骨头汤也是补钙的嘛。可是，喝了很长时间也没有明显效果，她感觉不解。听说有的制药厂做钙片就是用骨头的呀，怎么骨头汤就不管用呢？

事后被队医知道了，队医说：“小华呀，做什么事要符合科学规律，不能想当然。民间认为骨头汤补钙，这也算是对的。只是，在补钙中，骨头汤含钙量并不是很大。一碗骨头汤含钙才2毫克左右，一个人一天需要800毫克左右的钙质，你算一下，这样下来一天就得喝上400碗骨头汤。你能喝得了400碗吗？”

冯小华把头摇得跟拨浪鼓似的。

队医接着说：“日常饮食中牛奶和虾米的含钙量是比较高的，一杯牛奶含有200毫克以上的钙质，虾米的含钙量也相对较高，由于虾米经常被人放添加剂、防腐剂，所以我们不主张大家多吃这种东西。而牛奶一般较为安全。所以，我让你多喝牛奶。”

冯小华点头，不再说不喝了，不过她还是问了：“听说牛奶喝多会减少铁的吸收，会造成贫血。”

队医说：“这点是得到了一定人认可的，但是这也是有条件的，一般说牛

奶不能和鸡蛋配合在一起吃，这容易造成铁的吸收减弱，是一种不当的配合。而我们平时要补钙时，单独喝牛奶一般是安全的。当然，在缺铁时，要控制喝牛奶的量。不过，从你现在体质上看，不属于缺铁者，不用担心这点。”

冯小华还是有点担心，既然有影响，会不会补了钙，又损伤了铁呀？她还是不想喝牛奶。

队医说：“缺铁性贫血得补充铁剂，当你正在服铁剂药物治疗缺铁性贫血时，如果喝牛奶，奶中的钙质和磷酸盐会与铁剂药物结合而影响药效。所以，这时就不要同时再吃补铁性食物或药物，这样就不会有大的影响力了。”

冯小华按照队医的安排，不久就把钙补好了，腿也不再痛了。

易理医理

吸收钙的方式

钙也是人体重要元素。我们大家都知道补钙，很多补钙产品也应运而生。其实，补钙除了合理选择钙制剂之外，多晒太阳，均衡营养，在饮食上进行合理搭配更为重要。钙在周易五行中也属于金的五行。

尽管钙是人体重要的金属元素，但是钙的吸收却成为一个很难的问题。食物中的钙只有一小部分能被肠道吸收，不是因为含钙物质少，而是摄入的植物性食物中，含有较多的植酸如谷类，草酸如菠菜、苋菜、茭白等蔬菜和植物性纤维素食品。它们能与钙结合形成不溶性的钙盐排出体外，使钙的吸收率大大降低，当脂肪消化吸收不良时，未吸收的脂肪与钙形成钙皂随粪便排出体外。所以说，不是我们吃的含钙食物少，而是没有得到吸收。有人一直补钙，反而特别缺钙。肠胃病患者的钙吸收率尤其低。

在天然补钙方法中，牛奶中的乳糖含量较多，可以和钙螯合生成低分子量可溶性络合物，促进钙的吸收。100克牛奶含钙100~120毫克，市售牛奶每袋

含钙240~280 毫克。

大家也可以注重豆制品食用方法，100 克豆腐含钙 138 毫克，100 克豆腐丝含钙约 204 毫克。另外豆制品中还含有大豆异黄酮，对防治骨质疏松效果良好。

关于饮食中的钙含量的食用及排序问题，在养生建议中再讲。

自学自用

重点人群缺钙判断

钙是构成骨骼的主要成分，钙的摄取充足与否，影响人的正常生活。特别是在妊娠、哺乳期内，女性要消耗体内大量的钙，母体钙摄取量是否充足，直接影响自身健康及婴儿骨骼和牙齿的发育。

第一，人过中年易于缺钙。过了中年，骨质流失的速度将随年龄增长而进一步加快。如不加强钙的摄取，中老年人容易患上骨质疏松症，严重时极易骨折，甚至因骨骼愈合困难而死亡。所以，在关注缺钙人群时，一定要注意中老年的骨质疏松症人群。

第二，青少年成长期间易于缺钙。青少年在成长过程中，由于需要钙质来强化体质，所以成为缺钙主要人群。缺钙常见临床表现有：消化不良、偏食、支气管炎、O型或X型腿、脊柱弯曲、精神外弛、不集中或多动症、懒、无力、不爱动、腿抽筋。这都是典型的缺钙表现。

第三，孕妇、哺乳期女性及新生儿、幼儿易缺钙。妇女早产、流产、难产、小腿抽筋、下肢浮肿，这是缺钙的表现。当这期间妇女缺钙严重时会影响胎儿、婴儿骨骼及牙齿的发育；新生儿、幼儿多汗、抽筋、抽风，长牙、走路、说话迟，鸡胸、闹夜、骨骼变形严重，这时就是缺钙严重了。

缺钙有很多常见现象，如佝偻病、软骨病、骨质疏松症。常见引起内分泌疾病、心血管疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病等。

养生建议

补钙量与补钙食物

补钙不能多，多了不吸收，少了还不足。所以掌握不同年龄阶段和不同人群对钙的需求量是很必要的。同时，对不同食物含钙排序有所了解，也是补钙过程中重要的一环。

处方之一 因个体差异较大，建议在医生指导下有计划地进行补钙。

处方之二 各种补钙食物的排序。乳类与乳制品：牛奶、羊奶及其奶粉、乳酪、酸奶、炼乳；豆类与豆制品：黄豆、毛豆、扁豆、蚕豆、豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆腐乳等；鱼、虾、蟹类与海产品：鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、泥鳅、虾、虾米、虾皮、螃蟹、海带、紫菜、蛤蜊、海参、田螺等；肉类与禽蛋：羊肉、猪脑、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、松花蛋、猪肉松等；蔬菜类：芹菜、油菜、胡萝卜、萝卜缨、芝麻、香菜、雪里红、黑木耳、蘑菇等；水果与干果类：柠檬、枇杷、苹果、黑枣、杏脯、橘饼、桃脯、杏仁、山楂、葡萄干、胡桃、西瓜子、南瓜子、桑葚干、花生、莲子等。

以上是不同食物的含钙量的排序顺序，建议大家在补钙过程中以食物为主。

第四节 补锌的问题

身边案例

一母生两子个头各不同

李冬梅生了一对胖小子，全家人都很高兴，包括亲友都对孩子照顾有加。

这一对孩子慢慢长大了，后来同一时间上了学，参加了工作。但是，这两个孩子个头却不一样。本来是双生的，长相应当一样，但是一个个头较高，一个个头较矮，有人甚至认为他们不是双胞胎。

李冬梅也感觉有点奇怪，就去找医生咨询，但是走了很多地方，也没有人能说得清楚。最后，一个医生问起两个孩子的生活习惯。李冬梅如实对医生讲了，医生最后说：“他们的生活习惯有这么一点差距，所以才造成了孩子们个头的不同。”

原来大儿子喜欢吃面食，而另一个孩子喜欢吃米饭。医生说，这是因为锌的吸收程度不同造成的。医生说：“习惯吃米饭的人相对矮一些，这是因为在米面中存在一种叫做植酸的物质，它能够与锌元素结合，形成化合物，使得人体无法正常吸收，导致缺锌。吃馒头比吃米饭更有利于锌的吸收。而缺锌就容易造成个头的不同，在长身体的过程中，由于锌吸收的不同，会造成个头的差异。”

李冬梅真没有想到生活习惯还能造成这么大差异，她问医生：“那现在他们把生活习惯改过来，是不是还能长个头呢？”

医生说：“当然生活习惯是一个方面，其实也可以人工补锌来补充锌的不足。不过，现在他们这个年岁再说补锌是为了长个头，有点可笑，但补足体内所需的金属离子还是有必要的。”李冬梅点头称是。

易理医理

锌对人体的作用

本节案例中讲到生活习惯影响锌的吸收，从而影响到人的个头。在五行研究中，周易讲到的金在人体中起了相当大的作用，金代表呼吸系统，包括大肠的功能在内，都用金作为比拟。

从生理学的角度讲，不同的金属对人体起着不同的作用，锌这个金属在人体占有量较小，但是它起到的作用却不小。科学工作者研究发现，人的生长发育离不开锌，锌是人体必需的微量元素之一，在人体生长发育过程中被誉为“生命之花”和“智力之源”。

根据研究，人们还发现那些缺锌严重者，会导致侏儒症、味觉下降，出现厌食、偏食。锌元素大量存在于男性睾丸中，参与精子的整个生成、成熟和获得的过程。男性一旦缺锌，就会导致精子数量减少、活力下降、精液液化不良，最终导致男性不育。缺锌还会导致青少年没有第二性征出现，不能正常生殖发育。

所以，补锌可以治疗男子不育、阳痿，还能治疗皮肤病，促进伤口和创伤的愈合。

补锌对眼睛有益，锌有促进维生素 A 吸收的作用。维生素 A 的吸收离不开锌。

锌主要存在于动物性食物中，我国家庭中多以植物性食物为主，而且植物性食物中的草酸、植酸、纤维素等严重干扰锌的吸收。所以，日常生活中补锌也是很重要的，在缺锌的时候，就要及时进行补救，以免生一些疾病。

自学自用

缺锌与缺锌阶段

如何确定、诊断是否缺锌，这是我们平素要进行了解的，不然我们得了一些疾病，还不知道为什么。

第一，定期做专业诊断。我们有些人想当然地认为自己缺铁了、缺钙了或是缺锌了。这是最不好的习惯，一定要做专业性的诊断，听医生的。如果乱补，

会造成呕吐、头痛、腹泻、抽搐等症状，并可能损伤大脑神经元，导致记忆力下降。所以，我们老百姓不要给自己随时下判断，也不要随意补锌、钙、铁。

第二，对一些特殊群体、特殊年龄阶段多关注。我们平时看到一些偏食者、糖尿病患者、素食者都是缺锌的人群。如果你们是这一群体中的成员，就要注意补锌。同时，我们对学龄前儿童也要特别关注，因为这时的孩子处在生长发育阶段，是锌需要的重要阶段。

第三，特殊疾病患者是缺锌人群。一些患恶性肿瘤或感染性疾病的患者，体内可能消耗锌，因为锌可使白血球作用增强，提高免疫功能，所以这时要补锌；老年人也要注意锌的需求量，因为锌可调整生理老化带来的免疫系统紊乱；慢性肾脏病或尿毒症患者需要补锌，该病特别容易流失人体内的锌；湿疹患者也要注意补锌，因为血液中锌含量偏低。

缺锌有时比缺钙还需要补，所以我们平时要多注意不同人群，也要多做体检，做科学的判断，这样才能有针对性地补锌。

养生建议

补锌食物及补锌的量

缺锌既然有这么多不足，那么我们就要把补锌放在重要的位置上了，那么哪些食物可以补锌呢？

处方之一 含锌较多的动植物。一般情况下，瘦牛肉、猪肉、羊肉、鸡心、鱼、牡蛎、蛋黄、脱脂奶粉、小麦胚芽、芝麻、核桃、牡蛎豆类、花生、小米、萝卜都是含锌量较高的食物。我们在饮食上，一般要食用含这类离子的食物，这是有效补锌的一种养生之道。只有在特殊的情况下，才需要有意食用专业的补锌药物。

处方之二 锌对人体虽然非常重要，但并不是多多益善的。建议在医生指

导下，根据自身特点进行合理补充。

处方之三 尽量减少人工药物补锌。我们上边讲过了每天所需的含锌量，这些东西一般在我们日常食用的一些食物中完全可以达到，这样我们就不要食用那些人工含锌药物，以免造成过量补锌。长期大剂量锌摄入可诱发人体的铜缺乏，从而引起心肌细胞氧化代谢紊乱、单纯性骨质疏松、脑组织萎缩、低色素小细胞性贫血等一系列生理功能障碍。

人体，从五行角度讲，金属含量因为属性不同，摄取量也有所不同。

后 记

这部健康宝典是易学规律运用于养生学的首部著作，之前没有见到国内外有人从这个角度研究成书。子洋没有标新立异之意，主要是这个研究领域还是处女地，需要拓荒，更需要开垦，子洋愿意当这个先行官，更希望有更多的人来分享子洋的成果。

周易是规律学，这个命题是子洋一直遵循的守则。

周易的规律学能够得到揭示，是子洋的追求，也是出版界的一个目标。但是这里也是一块雷区，弄不好就被当成是迷信，成为众人的靶子。周易到底是怎样的规律学，还不能用一句话给人讲清楚，所以担心的人多，希望探索清楚的人多，而能够理清的人不多。

广西人民出版社能够为子洋搭起一个平台，这是子洋的荣幸，让读者和子洋有机会一起来分享周易的应用。袁铭编辑更是热衷于探索周易与百姓生活息息相关的领域，这成为子洋一部部周易应用著作问世的原因。

《周易健康宝典》从周易规律学的角度，引导读者懂得中医学从何而来，告诉大家如何运用周易规律学来保养身心。大家如果读完本书，能够静下来思索一些问题，能够得到一些启迪，就达到了子洋预期的目的。同时，子洋告诉读者，这本书你可以先读心理养生、环境养生、五行养生，然后再读第一部分的生理养生，可能你就能读得下去了。为什么把生理养生放在前边呢？因为生理养生是根本，但是生理养生内容较干涩，有些术语太专业了，包含中医学的内容，恐怕你读不下去。但你一定要读那部分内容，哪怕你最后去读。因为生理养生才是医学的根本。

我们常说周易学无所不包，上有天文，下有地理，中有人情世故。但是，我们很少能读到一些应用于现实生活的周易著作。子洋在应用学中一直在努力，但没有刻意，是把自己的应用和理解，通过实践来还原于生活，并介绍给大家。

这本《周易健康宝典》填补了养生学的空白，成为首部周易养生学著作。

之前，子洋的《周易平安舒适家》填补了周易在居室领域的应用空白，成为象数应用首部著作。《周易姓名大典》填补了中国姓名学不敢标注“周易”做定语的空白，打破了五格剖象法统治中国姓名学的格局，成为首部周易姓名学。之前，还有一部《周易处世观》，是运用六十四卦成卦卦象来推导为人处世哲学的，打破了中国文化中经解式的哲学规则，成为首部易学象数应用普及型读物。

所谓经解式，就是拿出古人的经文来加以解释，所以十人读《红楼梦》就有十部《红楼梦》，一百个人读《红楼梦》，中国就出现一百部《红楼梦》。周易也一样，上下五千年，周易的经解前赴后继，引无数易学志士竞相折腰。然而，到今天，周易还被当成一部天书，读起来难，懂得其意难，应用就更难了。

子洋没有这个能力做前无古人，后无来者的事，但子洋可以还读者一个清静。干吗在文字上较劲儿呢？经解还不是解经吗？还不是拿古人的文字来“咬文嚼字”吗？周易是无字之书呀，最早的周易学应当是无字之书呀，是符号的表达方式嘛。

所以，我们还原符号学，不就找到周易的源头了吗？干吗要拿孔老夫子的哲学把玩，干吗要拿《道德经》去对照呢？也许，放之四海皆准则的经，你自己也能从符号学中体会出来一些呢？

子洋不敢对古人大不敬，先哲们的思想子洋更不敢亵渎。但是，子洋想从新的视角来和大家分享周易应用领域，也可以从另一种认识角度来运用。所以，才有了上述几部著作。

《周易健康宝典》之后，还有哪些构思呢？

子洋还将继续在非经解式的象数领域和读者进行交流。预计有一部管理学、一部教育学问世，也将是推导式的周易应用学，而不是那种以经来解读管理和教育学的内容。

期待着有更多的学者、读者、同道来和子洋一起完善易学应用。

[General Information]

书名=周易健康宝典（子洋）

作者=子洋著

页数=355

SS号=12801056

出版日期=2010.10